

陽春の心地よい季節、
いかがお過ごしですか？

新年度がスタートしました。木々もすっかり芽吹き、新緑の葉とともに気持ち新たに暮しのことと思えます。今年度も皆さんとたくさん出会い、一緒に楽しい時間を過ごせることを楽しみにしています。

中上林健康講座

3月6日、お2人の歯科衛生士の講師をお招きして「歯っとする健口講座～毎日の口腔ケアで万病予防～」というテーマでお話や口腔体操をしていただきました。25名の方に



ご参加いただき、唾液を出す体操や健口クイズなど、とてもわかりやすく楽しい健康講座になりました。

西方老人クラブ

お問い合わせ ☎

綾部市コミュニティナース
上林いきいきセンター
(54)0095
西部いきいきセンター
(49)1161

3月10日に志賀郷の西方町公会堂で行われた老人クラブ総会

に参加してきました。脳トレクイズではチームごとに「あ」から始まる「国名」などの回答を出し合っていたいただきました。珍回答も続出し、あちこちで笑いが起きて、とても賑やかで楽しい時間となりました。また、ギター伴奏で「上を向いて歩こう」など6曲を演奏して参加者さんと合唱し、素晴らしい歌声を聞くことができました。



西坂町花添会

3月14日、物部の西坂町老人会総会に呼

んでいただきました。37名の方が参加され、初めてコミナスのことを知る方も多く、コミナスの活動についての説明に熱心に耳を傾けてくださいました。脳トレクイズでは難読漢字などの問題を出し、ストレッチ体操もして、終始笑いの絶えない和やかな時間を参加者の方々と過ごすことができました。



4月クイズ!

Q. 桜は何の仲間?

1. アジサイ
2. タンポポ
3. バラ

答えは裏面をご確認ください☆

コミナスの部屋 5月開催予定スケジュール

テーマについてはただいま検討中です。今しばらくお待ちください。
今年度もみなさんお誘い合わせの上、お集まり下さい。

どなたでもお気軽にお越し下さい。簡単なストレッチ体操も実施します。
水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。

開催時間

午前 9:30～11:00

午後 1:30～3:00

東部地区（西八田・中上林・奥上林）

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち						1	2
午前							
午後							
日にち	3	4	5	6	7	8	9
午前	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日		長野	
午後							
日にち	10	11	12	13	14	15	16
午前			下八田	志古田	寺町	真野	西八田健康講座
午後							
日にち	17	18	19	20	21	22	23
午前			湊垣	鳥垣		小田	
午後							
日にち	24	25	26	27	28	29	30
午前		引地	中筋		山内・古屋・川原 訪問	神谷	
午後		清水					
日にち	31						
午前							
午後							

西部地区（豊里・物部・志賀郷）

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち						1	2
午前							
午後							
日にち	3	4	5	6	7	8	9
午前	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日			
午後							
日にち	10	11	12	13	14	15	16
午前		上市		志賀郷			
午後					上位田		
日にち	17	18	19	20	21	22	23
午前				虹っ子			
午後		中位田		下位田	岡倉		
日にち	24	25	26	27	28	29	30
午前		下市		志賀			
午後				旭ヶ丘	栗上		
日にち	31						
午前							
午後							

4月クイズ！

※都合により活動予定を変更することもあります。ご了承ください。

答えは… 3.バラ

桜はバラ科の植物で、バラの仲間です。

バラ科の植物は約2500種もあり、アーモンドやイチゴなどもバラの仲間です。