

## 陶芸教室

今年の陶芸教室を下記のように開催します。

開催日時

- 第1回 8月10日(金)～8月11日(土) 午後7時より  
 第2回 9月7日(金)～9月8日(土) 午後7時より  
 第3回 10月6日(土) 色づけなどで仕上げを行います。  
 10月13日(土) 作品の完成度をみます。

参加者 15名程度になりしだい締め切らせて頂きます。

参加費 3,000円～4,000円(作品の重さにより費用が異なります)

※参加希望する場合は、自治センターまでご連絡ください。TEL26-0696



## 白鳥の会

白鳥の会が7月17日(火)に行なわれました。

今回は「笑いヨガ」をテーマに36名の参加となり、9時より保健師による健康相談・ラジオ体操が行われました。

10時から、大野会長の開会のあいさつがあり、「笑いヨガ」が開催されました。講師は、㈱リードシステム・井上真由美先生です。「笑いヨガ」とは、笑いの体操をヨガの呼吸法と合わせた体操で、優れた健康体操として注目されています。

声を上げて笑うというヨガを体験し、はじめは恥ずかしそうにしていた参加者の方々も、なれてきて大きな声で笑いながら行っていました。

笑うことにより血圧が低下し、血糖値も緩やかに下がる傾向があることや、さらに免疫力もアップするそうです。「笑い」が、いかに生活の中で大切か、そして医学的な効果があることなど知ることができ、参加者の皆さんにとって有意義な時間になりました。



### 【8月の行事予定】

(7月25日現在)

日	曜	行事名	日	曜	行事名
1	水	民生児童委員方部会 9:00	14	火	フラダンス 10:00 書道教室 B13:30
		沢田太極拳 13:30	16	木	石陽吟詠会 19:00
		敬老会実行委員会 19:00	17	金	白鳥の会事前会議 19:00
2	木	石陽吟詠会 19:00	21	火	白鳥の会 9:00 書道教室 A13:30
		ヨガ教室 19:30	22	水	沢田太極拳 13:30
3	金	傾聴勉強会 19:00	23	木	石陽吟詠会 19:00 ヨガ教室 19:30
7	火	書道教室 A13:30	28	火	フラダンス 10:00 書道教室 B13:30
8	水	沢田太極拳 13:30	29	水	沢田太極拳 13:30
9	木	石陽吟詠会 19:00 ヨガ教室 19:30	30	木	石陽吟詠会 19:00 ヨガ教室 19:30

## 共楽セミナー

### 7月21日(土)共楽セミナー移動研修が行なわれました。

参加者は男女20名で、自然豊かな羽鳥湖畔を歩く羽鳥湖高原ウォークに参加しました。

コースは従来の12キロコース、7キロコース、今年新設した、のんびり歩ける「そよかぜコース」(3キロコース)を選んでチャレンジしました。

昨年までは「交流促進センターからのスタートでしたが、工事のため「道の駅羽鳥湖高原」からのスタートになりました。そして、湖畔が一望できる展望や羽鳥湖の名所、つり橋「やすらぎ橋」を經由してフィニッシュの交流促進センターに到着しました。

昼食は、天栄村特産のヤーコンカレーや田舎汁なども振る舞われ、高原の心地よい風を受けながら自然を満喫することができました。



## さわだ交流祭

恒例のさわだ交流祭を下記のとおり開催します。

期日：8月25日(土)

時間：午後5時～8時

場所：沢田自治センターグラウンド(旧沢田中学校グラウンド)

※雨天の場合は、沢田自治センター体育館で実施します。



多くの方のご来場をお待ちしております。

### 8月3日(金)午後7時より沢田自治センターで、「傾聴のための勉強会」を開催します。

健康福祉部会では、住みなれた我が家で安心して暮らし続けられるために、地域の見守りや支え合いの大切さについて話し合っています。

今回、傾聴のための勉強会として「傾聴のためのこつ」について石川町保健福祉課長補佐 久保木友江様のお話を聞くことになりました。

お気軽に参加申込ください。

◆お申し込み/お問い合わせは 沢田自治センター TEL26-0696