



絵本と音楽の不思議な出会い♪

生演奏付き絵本の読み聞かせ

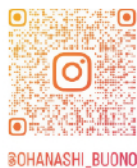
時 ①12月11日(木)10:30~②14日(日)

13:30~ 場 ①まちの台所 風と虹②南小学校

区共生ステーション 対 年齢問わずどなたで

も 内 おはなしぼーのと楽しいクリスマスをご一緒に♪(約30分) 他 事前申し込みは不要です

問 二次元コードからDMにてお問合せを



BOHANASHI_BUONO

クラシックギターサークル体験会

ギター未経験で大人になってから始めた方が多いギターサークルです。40~80代男女14人でのんびり活動中。初心者大歓迎!!

時 12月11日(木)14:30~16:00 場 福祉の家 工房1

内 講師をお迎えして毎月2回ペースで活動。お気軽に見学もどうぞ! 他 持ち物、あればクラシックギター

申 電話にて要問合せ 問 090-8339-6092(澤)

背骨を整える健康体操体験会

背骨の土台の仙骨や背骨を整え日常を楽しむ。初心者・高齢者もOK。担当 協会認定講師

時 12月9日(火)、18日(木)10:00~11:00

場 長久手市交流プラザ 大会議室

対 どなたでも♪先着7人、治療中不可

他 動きやすい服装・ヨガマット・タオル・水筒

申 電話かショートメール 問 070-9143-0902(コイデ)

小型トラクター運転講習会

狭い農地でも小型トラクターを有効利用して農業の効率化を図りましょう。

時 12月2日(火)10:00~11:00

場 長久手東小学校南側の畑地

対 長久手在住の人 5人

内 トラクターを安全に運転する方法を指導します

申 事前に電話連絡下さい 問 090-2575-2882(西川)

相続対策専門家による二次相続対策

相続対策の第一歩。「二次相続対策の効果」についてお話しします。

時 12月18日(木)、27日(土)10:00~11:30 場 長久手市公民館(市役所西庁舎3階 学習室1)

対 4組、最大8人 内 セミナー後、相続無料相談有り。

申 電話、二次元コード 問 090-4861-6618(タカヤマ宛)



ドクターからあなたへ

入浴のすすめ

長久手メンタルクリニック 久世明帆

温かいお湯に浸かると、皮膚の毛細血管が拡張し全身の血流がよくなります。血流によって体の隅々まで酸素や栄養素、ホルモンなどが運ばれ、新陳代謝が向上し老廃物や疲労物質が排出されます。入浴には、心身を温める効果と自律神経に作用する効果があります。37~39度の微温浴は、副交感神経を優位にさせリラックス効果が得られます。42度以上の高温浴は、交感神経を優位にさせるため、眠気を覚ましいたい時や、活力をみなぎらせたい時に短時間浸かると効果的です。しかし、疲労感を強く感じている際に高温浴をしてしまうと、交感神経の働きが強まり疲労が余計に蓄積してしまうため注意が必要です。

また、睡眠と入浴には密接な関係があり、適切な入浴方法を実践することで睡眠の質を大きく高めるこ

とができます。お湯に浸かることで一時的に深部体温が上昇し、湯から上がった後に体が熱を放出するために手足の血管を広げ、深部体温を下げようとしてします。この時の体温の急激な低下がスムーズな入眠を促します。就寝の1~2時間前に40度前後のお湯で10~20分の入浴をすると質の高い睡眠につながります。入浴で疲労解消をはかり、健やかな毎日につなげましょう。

第25回あのドクターにあのお話を

時 12月6日(土)14:00~(13:30開場)

場 長久手市公民館 研修室