



小針の郷だより

3月
第19号

発行元 特定非営利活動法人ワーカーズコープ 小牧第二事業所
〒485-0037 小牧市小針2丁目572番地2 TEL(0568)71-2370



受講生募集のお知らせ

2022年度前期4月～9月

ペーパーデコレーション(ペーパーアート)教室

日時: 第3火曜日 10:00～12:00

受講料: 無料(材料費: 500円/回)

定員: 8名

【申込み方法】

3月22日から事務室にて先着順で受付します。

【内容】

多彩な色画用紙で、紙とは思えない程立体的で華やかな作品を作ります。



2022年度前期4月～9月



水彩・パステル画教室



日時: 第2・第4火曜日

10:00～11:00 又は 13:00～14:00

受講料: 無料(用紙25円/枚)

定員: 各8名

【申込み方法】

3月22日～25日は未受講者のみの受付です。

3月26日からは全ての希望者を事務室にて先着順で受付します。

【内容】

色々なモチーフとの出会いを楽しみながら絵を描きます。ご自宅で眠っている水彩絵の具、クレヨン、クレパスをご用意下さい。



2022年度前期4月～9月

ふれあい民謡教室

日時: 第2木曜日又は第4木曜日

11:00～12:00

受講料: 無料(譜面代: 300円/曲)

定員: 各2名

【申込み方法】

3月22日から事務室にて先着順で受付します。

【内容】

団体指導で、1回2曲を目標に勉強します。全国の民謡の中でも、皆さんのよく知っている曲の他、あまり知られていない名曲も学習します。



創作和紙作成教室

日時: 4月9日(土) 10:00～13:00

4月23日(土) 12:00～15:00

受講料: 無料(材料費: 300円)

定員: 各8名

【申込み方法】

3月22日から事務室にて先着順で受付します。

【内容】

クラフトバンド(手芸用の紙ひも)を使って兜を作ります。



日時: 3月16日(水) 10:30～11:00

場所: 小針の郷 教養室

受講料: 無料

定員: 5名

【申込み方法】

3月10日から事務室にて先着順で受付します。



スマホ相談会を開催します!

ご自分の携帯電話の操作や、ちょっとした疑問点など、お困りごとはありませんか?

小針の郷の職員と一緒に、今お使いの携帯電話を活用し問題を解決してみましよう!



間違い探し

左右の絵には、違いが5つ
あります。
さて、どこでしょう？



答えは、下段にあります

今月の健康だより

【夜ぐっすり眠れてますか？①】

睡眠には、心のメンテナンスのための「レム睡眠(浅い睡眠)」と、体や脳の休憩や
身体の成長のための「ノンレム睡眠(深い睡眠)」の二つがあります。

この二つがセットで、約90分間周期で4～6回繰り返されますが、年齢を重ねると
「ノンレム睡眠(深い睡眠)」が出現しにくくなり、ぐっすり寝た気がしなくなります。

また、「抗利尿ホルモン(ADH)」もでにくくなり、水分を体にためておくことができ
ず、夜中におしっこに行きたくなります。睡眠が深いと、用を足した後でも、すぐ眠る
ことができますが、眠りが浅いと、いったん目が覚めてしまうと、なかなか寝付けませ
ん。

加齢とともに減ってしまう深い睡眠を増やすために、身に着けると良い習慣につ
いては、来月の「郷だより」でお知らせします。

《3月の医師健康相談(無料)》

日 時 3月16日(水) 14時～15時30分
担当医師 三輪内科 三輪 雅一 医師

※都合により、時間、医師が変わることがあります。

小針の郷では毎月第3水曜日 14時から15時30分
小牧市内の医師による健康相談を無料で行っています。
ご本人だけでなく、ご家族についての相談も可能です。
お気軽にご利用下さい。

《筋力アップ・トレーニングマシン講習会》

日 時 3月17日(木) 13時30分～15時30分

小針の郷及び野口の郷は、小牧市在住の満60歳以上の皆様が利用できる施設です。

開館時間 9:00～16:30

※一般開放日は小牧市在住の60歳未満の方も利用することができます。

毎週土曜日・第3日曜日 開館時間 9:00～20:00

今が旬です！

《よもぎの効能》

体を温め、冷えからくる痛みを
とります。肩こりや、目の下の
クマ、痔にも有効。



ホームページはこちら

間違い探しの答え: ぼんぼり(左側)、三人官女(中央)の前髪、お母さんの服の裾、子どもの髪飾り、中央のお菓子