



小針の郷だより

10月
October
第37号

発行元 労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団
〒485-0037 小牧市小針2丁目572番地2 TEL(0568)71-2370

各教室・行事のご紹介 Part4

カラオケ教室②

受講生募集中!

演歌とリズム演歌を交互に取り入れながらレッスンしています。
皆さん、ご参加下さい。



歌が上手に
なりたいくて♪

開催日:毎月第2土曜日
時 間:10時30分~12時
受講料:無料



教え方が分かり
やすいです!



カラオケ教室③

受講生募集中!

男性の曲も女性の曲も頑張ってやっています。
皆さん、ご参加下さい。



上手く歌えるように
なりました!

開催日:毎月第3金曜日
時 間:13時~14時30分
受講料:無料



私達の年代に合う曲が
多いです♪



雑学

～いくつか知っていますか？～



- ★中華料理の「天津飯」と「エビチリ」は、日本で考案された料理。
- ★「地震・雷・火事・おやし」の「おやし」は、父親ではなく「おおやし(台風)」のこと。
- ★ガスには元々臭いは無いが、ガスが漏れた時に人がすぐ気付けるように故意に臭いを付けている。
- ★「失笑」の正しい意味は、思わず笑ってしまうこと。



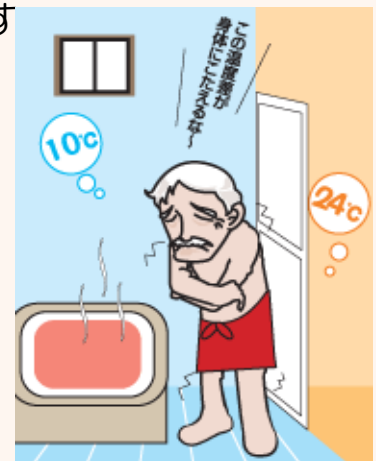
皆さん、お友達・家族と話して盛り上がって下さい！

今月の健康だより

【季節の変わり目の体調不良を防ぐには】

温かい飲み物を飲む、衣類で調整する、入浴するなど**身体を温めましょう**
外出先、お風呂やトイレの**温度変化にも注意**が必要です

太陽の光を浴びて散歩や運動をしましょう
早寝早起きし生活のリズムを整えて
休養や睡眠時間をしっかりとりましょう



食事のバランスがくずれないように
食べすぎに注意し**腹八分目**を心がけましょう

気分転換の時間をとり
体調のいい日は外出をしましょう

手洗い・うがいを忘れずに感染症予防
体調変化時は早めに受診を
ワクチン接種はお早めに



難読漢字に挑戦！

《何と読むでしょう？》

鰯

《筋力アップ・トレーニングマシン講習会》

日 時 10月5日(木) 9時30分～11時30分

小針の郷、野口の郷、田島の郷は、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。

野口の郷：毎週土曜日・第1日曜日

小針の郷：毎週土曜日・第2日曜日

田島の郷：毎週土曜日・第3日曜日

開館時間 9:00～20:00



ホームページはこちら