

別府校区自治協だより

別府校区自治協議会



□1月スケジュール

〈皆さん!年に一度健診を受けましょう〉

□あんぜんほたる

1月はお休みです!

【日程】次回は2/14・2/28(水)

【集合】別府公民館 19:45~



防犯活動に感謝状頂きました!



□けんこうラリー

体操講座!

「冬の運動不足

を解消しよう!2」

※タオル・飲み物はご持参ください



【体操講座参加者募集】

日時: 1月21日(日) 9:30~

場所: 別府公民館 講堂

講師: 平塚 泉さん

募集: 25名(先着順)

申込先: 別府公民館 ☎ 821-7489

受付は12/21~ 受付時間 9:00 ~ 17:00

注 意: 公民館休館日 12/28~1/4



【次回予告】2/18

地下鉄に乗って住吉神社へ!



〈主催: 自治協議会・健康づくり〉

無料

福祉講座

冬の固まった身体をほぐす

「ストレッチ講座」

日時: 1月15日(月) 10:00~

講師: 平塚 泉 運動士さん

場所: 別府公民館 どなたでも参加OK!

申込先: 別府公民館 ☎ 821-7489

受付は12/20~ 受付時間 9:00 ~ 17:00

主催 社会福祉協議会・男女共同参画協議会

別府小のみなさん「朝の元気は朝食から」

1月は9・16 どちらも(火)7:30~7:50

先着50名 場所: 六ヶ町会館



高齢者かんたん料理教室

無料

「作り置きがきく減塩食」

メニューは親子丼
ブロッコリーのピクルス
梅おかか他



日時 1月26日(金)10:00~12:00

募集 20名 先着順!

講師 嶋村恵子先生(管理栄養士)

参加者は三角巾・エプロン・マスク必着!

申込先: 別府公民館 ☎ 821-7489

受付は12/20~ 受付時間 9:00 ~ 17:00

主催 社会福祉協議会

共催 食生活改善推進委員



迎春



ごあいさつ

新年あけましておめでとうございます

昨年は4年ぶりの夏まつり、暑い中多くの皆様のご来場
ありがとうございました

自治協議会ではようやくコロナ以前の事業開催になってきました。
5類に移行したコロナ感染症には今後も気を配りながら地域活動を
進めてまいりますのでご理解ご協力をお願い申し上げます

自治協議会会長 田坂慎一



〈季節の健康〉感染症にご注意!



空気が乾燥し気温が低くなる冬はウイルス性の感染症が流行します。特に季節性
インフルエンザは1~2月頃が感染のピーク!かからない・うつさないことが大切です。

・十分に栄養や睡眠をとるなど体力や抵抗力を高めましょう

・こまめな手洗いや定期的な換気を忘れずに

・咳、くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえるなどの「咳エチケット」に努めましょう

・発熱、咳、喉の痛み、全身倦怠感など症状がある際は早めに医療機関へ



城南区 地域保健福祉課 別府校区担当保健師 井上愛美 いのうえ あみ

【体育振興会事業報告】



11/26(日)開催のファミリーバドミントン大会

参加は11チーム62名!熱戦を通じて地域交流を深めました。

