

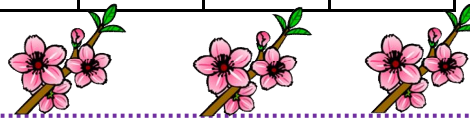
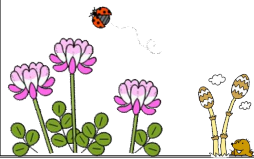
# 大滝公民館だより

秩父市大滝公民館 秩父市大滝4058

Tel 55-0033 Fax 55-0911

令和6年2月1日現在の太滝地域の人口

人口			世帯数
男	女	合計	
244	281	525	297



桃始めて笑う...啓蟄の時候の「桃始めて笑う」は、桃のつぼみがほころび、花が咲き始めるころ。花が咲くことを、昔は、笑うと言っていました。地球全体温暖化になり、花が咲く季節が少しずつ早まっています。「桃始めて笑う」とは、ほんわか優しい表現に感じます。

## 参加者募集

もうすぐ、新年度が始まります。主催講座を受けて、心身ともに元気な生活を送りましょう。

### ストレッチ体操教室(全8回)

ストレッチ体操は、筋トレやランニングに比べて負荷の少ない運動です。毎日継続することで効果が高まります。

日時 4月15日(月)月1回 第3月曜日 全8回  
午前10時30分～11時30分  
(都合により変更する場合あり)

場所 大滝公民館 3階 活動室 2

参加費 1,000円

定員 10名

持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物、軽い運動ができる支度、運動靴



### 手芸教室(全8回)

手芸は手や目を使い、集中して作業を行うので脳を活性化させる効果があります。出来上がりの達成感を味わいましょう。主に編み物をしています。

日時 5月15日(水)月1回 第3水曜日 全8回  
午前9時30分～午後3時30分  
(都合により変更する場合あり)

場所 大滝公民館 1階 多目的室

定員 10名

参加費 1,000円(材料費別)



### 茶道教室(全16回)

茶道は「癒しとリフレッシュ」心身の活動が鎮静され、休息が取れます。

日時 5月8日(水)月2回 第2・第4水曜日 全16回  
午後1時30分～3時30分  
(都合により変更する場合あり)

場所 大滝公民館 3階 和室

定員 10名

参加費 2,000円

持ち物 袱紗、懐紙、白靴下



### ヨガ教室(全16回)

ヨガをすると、セロトニン(幸福ホルモン)の値が高くなるそうです。ヨガを続けることで、疲労と肩こり冷え性などの不調も整えられます。

日時 5月8日(水)第2・第3・第4水曜日 全16回  
午後6時～8時  
(都合により変更する場合あり)

場所 大滝公民館 3階 活動室 1

参加費 2,000円

定員 10名

持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物、軽い運動ができる支度



2月5日(月)中華肉まんじゅう作り教室がありました。

山中桂子先生に、【中華肉まんじゅう作り】を教えてくださいました。雪が降り始め、帰りを心配しながらの講座でした。キャベツ、肉汁たっぷりの大きな中華肉まんじゅうが出来上がり、外は激しい雪でしたが、ほかほかの中華肉まんじゅうのお土産と一緒に家路を急ぎました。受講生のみなさんありがとうございました。



出来上がり!!

## 大滝診療所より休診のお知らせ

内 科:3月21日(木)~3月31日(日)

歯 科:3月12日(火)~4月1日(月)

※緊急時は往診対応いたします。

※「おくすり」の確認をお願いします。



## 大滝診療所移転のお知らせ

4月1日(月)より大滝総合支所庁舎内にて開院します

♥ 受診の仕方が変わります! ♥

※体調不良で受診の場合・・・予約不要です

※通常の受診の場合・・・次回の予約を会計時に伝えてください

電話 55 - 0341

国道140号

大滝橋

駐在所

支所玄関

大滝総合支所

スロープ

支所南玄関

バス停

大滝国保診療所

診療所玄関

スロープ

体育館