

はたえ館だより



はたえ館主催講座のご報告

令和5年度のはたえ館主催講座にご参加いただき、ありがとうございました。活動の様子を一部ご報告いたします。令和6年度もみなさんと楽しい講座ができるように取り組んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします！



教養講座 はたえ悠々塾
「知ってみよう！キャッシュレス決済」



教養講座 はたえ悠々塾
「福井神楽講座」



コミカレ教養「カラー講座」
あなたに似合う色を見つけてみませんか？



コミカレ教養「和ハーブ講座」
オリジナル七味づくり



コミカレ教養講座
「羽子板の壁掛けづくり」



コミカレ教養講座
「おひな様飾りづくり」



子ども講座
「シャボン玉で遊ぼう！」



子ども講座
「ペットボトルホバークラフト
で遊ぼう！」

講座受講のみなさんありがとうございました！

〈はたえ館からのおねがい〉

* 印刷の予約について

受付時間 9:00~17:00(月曜日を除く)



校区諸団体(営利団体は除く)の印刷は、はたえ館で可能です。(白黒印刷のみ)

3~4月は、総会資料等の印刷が多く大変込み合います。

事前にお電話で予約をお願いします。

予約なしの場合、印刷機の使用状況によっては、お断りすることがあります。

また、印刷の際は、必ず**コピー用紙**をご用意ください。

用紙をお持ちでない場合は右記表の用紙代が必要です。

みなさんのご協力をお願いいたします。

| 種類 | 内容 | 使用料(単価) |
|------|-----------|---------|
| 印刷機 | 原紙(マスター)代 | 50円 |
| | インク代 | 1円 |
| | 用紙代 A4 | 1円 |
| | 用紙代 A3、B4 | 2円 |
| コピー機 | 白黒コピー | 10円 |

おもちゃ病院伊都国 開催日のお知らせ

ボランティアのおもちゃドクターが無料で修理します。みなさんのお越しをお待ちしています。

【開催日】 令和6年3月9日(土)

【修理受付時間】 10:00~14:00

【場所】 はたえ館 1階 会議室2



詳細はホームページへ [おもちゃ病院伊都国](#) [検索](#)

「かたらんね ひまわり」開催日 おしらせ

「かたらんね ひまわり」は毎月第2土曜日に開催する地域交流のスペースです。

年齢問わず、校区在住の方ならどなたでも参加できます。参加者のみなんで、体操やゲーム、ものづくり、おしゃべりなど、楽しいひとときを過ごしませんか?

【日時】 4月13日(土) 13:30~

【場所】 波多江コミュニティセンター
はたえ館

【参加費】 無料

【申込】 はたえ館 ☎322-1614

【主催】 波多江校区ボランティアひまわり



良い睡眠で

健康コラム第45号

からだもこころも健康に

「春眠暁を覚えず…」とあるように、春はぐっすり眠りやすい季節ですね。睡眠は、食事や運動と同様に人間の健康と深く関係しています。この機会に「睡眠」について考えてみませんか?

睡眠を快適にする3つのポイント

1. 日中は活動的に過ごす

→日光を浴びることにより、夜間のメラトニン(眠りを誘うホルモン)分泌量が増加し、安らかな入眠に繋がります。

2. アルコールを寝酒にしない

→お酒により一時的に入眠しやすくなりますが、中途覚醒が増えて眠りが浅くなり、熟睡感が得にくくなります。

3. 昼間の眠気で困らない程度の睡眠を

→個人差はありますが、成人は6時間以上の睡眠が必要です。ただし、高齢者は長時間の床上時間が健康リスクとなるため、8時間未満の睡眠にしましょう。



問合せ: 系島市健康づくり課 ☎332-2069

チェック 3月行事予定



| | | |
|-----|---|------------------------|
| 1日 | 金 | あいさつ運動(前原東中、波多江小) |
| 9日 | 土 | コミュニティ予算審議会(はたえ館) |
| 13日 | 水 | 調整会議(はたえ館) |
| 16日 | 土 | コミカレ教養写真講座(はたえ館) |
| 21日 | 木 | 第6回まちづくり部会(はたえ館) |
| 23日 | 土 | 第3回サークル代表者会議 (はたえ館) |
| 29日 | 金 | はたえ館一斉清掃(はたえ館) |
| 31日 | 日 | コミュニティ監査(はたえ館) |

※29日(金)は一斉清掃のため、はたえ館のご利用はできませんので、ご了承ください。