

# みなみかぜ

【 南方公民館だより 】

令和 2 年 8 月 31 日発行

～ 87 号～



【 発行所 】 登米市南方町八の森40-1  
【 TEL 】 0220-58-2167  
【 FAX 】 0220-58-2168  
【 E-mail 】 nankou@trad.ocn.ne.jp  
【 URL 】 www.miyagi-nakakomi.jp



## 着物リメイクサークルの皆さんが テーブルクロスを作ってくださいました！



**ありがとうございました！**



公民館ホールのテーブルが  
素敵になりました



## 令和 2 年度 南寿大学始まります！

今年度も南方中央地区にお住いの60歳以上の皆さんと楽しく過ごせる内容を考えています。詳しくは別紙チラシをご覧ください。たくさんの参加お待ちしております。

**受講生募集 !!**



締切  
9/18

## 出張！出前講座募集中！

先月から各行政区に出向いて行う出前講座を始めました。

お茶っこ会・ミニテイ・子供会の行事などご要望があれば伺います。

**募集中!**



- |            |                     |   |
|------------|---------------------|---|
| 9月 2日 (水)  | 婦人学級②               | 🎵 |
| 9月 8日 (火)  | リズムで遊ぼう①<br>南方幼稚園共催 | 🎵 |
| 9月 12日 (土) | リメイク教室⑤             |   |

ウラ面もご覧ください

★★★★★★ お伝えします！事業の様子！ ★★★★★★



## 出前講座！～板倉行政区～



今回は紙芝居！

題目は「江戸の名物男 やじさん・きたさん」のお話です



昔懐かしい紙芝居のあとはクイズ  
をして楽しみました。



## 着物メイク教室！！

皆さん完成に向けて一生懸命  
作業に取り組んでいました。



## 夏の疲れ出ていませんか？

対策としてビタミンB1を多く含む食べ物を積極的に取り入れるといいですよ！

ビタミンB1を多く含む  
食べ物をご紹介します。



豚肉



大豆



玄米



ニンニク



ゴマ



ウナギ



ビタミンB1が不足すると疲れやすくなったり、  
身体がむくんだり、イライラしたりする原因になりますよ！