



四季彩

- 1・土 子ども放送局 (10:30～、中央公民館)
ミュージアムトーク (① 11:00～、② 14:00～、文化の森)

- 2・日 リサイクルステーション (9:00～、旧日本ラインシュロス駐車場)
井上あずみファミリーコンサート (13:30 開場・14:00 開演 文化会館)

- 3・月
- 4・火 いきいき椅子体操 (13:30～、総合福祉会館)
四季を食べる講座「春のまつりのごちそう」(10:00～、文化の森)
体育指導委員定例会 (19:30～、プラザちゅうたい)

- 5・水 きらきらエコハウス (9:00～、旧日本ラインシュロス駐車場)

- 6・木 おりがみの広場 (10:30～、総合福祉会館)

- 7・金
- 8・土 チャレランみのかも (13:00～、みのかも健康の森)

- 9・日 牧野エコひろば (9:00～、牧野西会館駐車場)

- 10・月
- 11・火
- 12・水 太極拳教室 (13:30～、総合福祉会館)
きらきらエコハウス (9:00～、旧日本ラインシュロス駐車場)

- 13・木
- 14・金 ドリームコンサート「Piano Duo M&M」(19:00～、文化会館)

- 15・土 森の朗読会 (14:00～、文化の森)
グラウンド調整会(テニスコート・グラウンド 18:00～、プラザちゅうたい)

- 16・日 ウオークみのかも「日本ラインプロムナードコース」(9:00 文化会館集合)
長塚京三の朗読会 (13:30 開場・14:00 開演 文化会館)

- 17・月
- 18・火
- 19・水 きらきらエコハウス (9:00～、旧日本ラインシュロス駐車場)

- 20・祝 春分の日

- 21・金
- 22・土 第4土曜映画会 (10:00～、中央公民館)

- 23・日 美濃加茂少年少女合唱団第32回定期演奏会 (15:30 開場・16:00 開演 文化会館)
アートな1日講座「陶芸 手びねりでつくる器」(13:00～、文化の森)
牧野エコひろば (9:00～、牧野西会館駐車場)

- 24・月 ヨーガ教室 (13:30～、総合福祉会館)

- 25・火 学校開放調整会 (19:00～、プラザちゅうたい)

- 26・水 きらきらエコハウス (9:00～、旧日本ラインシュロス駐車場)

- 27・木 音楽の広場 (13:30～、総合福祉会館)

- 28・金
- 29・土
- 30・日
- 31・月



ほっとひととき

メタボ対策その後

正月に負傷したひざの痛みも消え、メタボ対策に再度挑戦。と思ったら、今度は風邪をひき、どの痛みとせきで2週間近く苦しみました。やっと治りかけたら続いて胃腸風邪をひき、ひどい下痢。結局、不健康なままのメタボ対策で体重マイナス2キロ達成。複雑な気分です。バウンドの恐怖におびえる毎日です。(克)

厄年

今年本厄を迎えました。昨年前厄のときに自転車で転倒して顔を痛打した(既報)くらいで、これといって大きなけがなどはしていません。

その代わり、わたしの周りの人が野球の練習中に骨折したり、ソフトバレーの試合中に目の上を打って顔が腫れたりしています。周りの人に厄災を振りまきながらも、今年一年無事でありますようにと願っております。(藤)

血管がヤバイっ!

「まなびフェスタ&健康フェスタ」の取材に行きました。健康フェスタの体験コーナーで、血管の年齢を測定しました。指を機械の上に置いて1分、測定終了。血管年齢はなんと51歳! 30代後半のわたしにとつてシヨックな結果がでました。保健師さんいわく、喫煙などが原因とのこと。「本気で禁煙しなきゃ」と考えた一日でした。(春)