

2月の予定



2月1日(水) 着物リメイク

1:30 ~ コミュニティセンターにて

2月7日(火) 雁賀町と交流し兼ねて

健康作り教室

10:00 ~ 13:00 コミュニティセンターにて

参加申し込みは2月2日(木)2004迄。
参加費 お弁当代のみ600円が必要です。

2月15日(水) 町内会役員会

4:00 ~ コミュニティセンターにて

2月19日(日) フットレスキュー講座

10:00 ~ 15:00

参加費 2,000円

申し込み
2月10日迄
29-2004

2月22日(水) 手芸教室

手帳ケースを作ります 13:30 ~

材料費 650円

2月23日(木) 市県民税申告受付

9:00 ~ 16:00 コミュニティセンター

にて行います。お忘れにならないように。



明朗会では毎週金曜日9:00
から郵便局前ラジオ体操や
てますどなたでも参加できますので
是非ご参加下さい。

やってみませんか?

N.H.K

1日1分つま先立ちで歩く

現在人はかかとに重心を置く人が多い
のですが、足指先の感覚を大事にすること
で姿勢もよくなり無駄な動きがなくなる。
又、腕が動く時は指先から...指先の感覚
を意識しながら作業をすると疲労度軽減!!

物忘れ防止はピッピッピッ

今日のお墨物は5つ...お店につくピッ?な
んだら?...はよくありますね。そんな時は覚
えたいもの前にピッピッピッを言うだけ...
実際やってみたら効果抜群でした。
ピッピッピッ キヤバフ。しのび...とね。



年のはじめの福笑い

~ 明朗会だより ~

本年1月21日(土)10時から共同組合三階大広間
において、新年会を開催致しました。特別ゲストに
"乱響"の三名の方にご出演いただき、三味線、
太鼓、民謡の素晴らしい演奏歌に感激致しま
した。宴会も来賓の皆様や会員の埋に踊り込
み、ダンスにも熱中し和気あい
あいの素敵な新年会でした。
お楽しみのお抽選会では、一等賞
から参加賞まで、くじを引いては喜びが溢れ、
がり転り楽しいひとときでした。
来年も又、元気な顔でお会いしましょうとさ
よらで終わりました。



2017.2.1
No.52
九鬼町内会

しなげは
動き出す
梅の月
福柳汀子

網干場ニュー入...2月から鰯しゃぶ鍋 はじめます

2月3日(金) 東方巻き

無記北北西何て食べて好運を呼ぼう。
当地には今迄になかった習俗ですが巻は太鼓。当店も注文頂さま
しなので販売する事になります。よろしくお願ひいたします。

- 太巻き(おぼろ、印焼、海老、かんぴょう(ほうれん草入り)) ¥500
- カラダ巻き(レタス、キャベツ、シーチキン、カニカマ、印焼入り) 11:00~14:00
- 鰯のバラ(九鬼名物の握り5貫で) 東方巻きに、かき

2月10日(金) 24日(金) 網干場ランチ

こちらにもご予約お願ひします。大敷にれん魚の照り焼がメインです。

歳時記

2月3日 節分豆まき

まめは「魔滅」に通じ無病息災を
祈る意味があります。季節を分ける
つれ季節が移りかわる節目と指し立春
立春、立秋、立冬それぞれの前日に(年々)
あつたもので、日本に立春は、
年のはじめとして特に尊ぶ。
次第に節分といえは春の節分のみを指すは。

