

いちおし！3月の男性料理教室

初めてでも作れる簡単ヘルシー料理！

- ◆日 時 3月30日(土) 10時～12時30分
- ◆対 象 18歳以上の男性
- ◆会 費 800円程度/人(材料費)

◆2月5日(火)から受付けます！



一緒に楽しく
お料理しましょう。
お申し込みお待ち
しています。

平成31年1月25日(金)開催子育て支援センターあかし西

にこにこおしゃべり「防災のはなし」

明石市総合安全対策室の方に「防災のはなし」をして頂きました。

緊急地震速報
が出た時の最初
の行動で被害の
程度が違ってく
るそうです！



「素早く子どもや
自分の身を守る行
動をとりましょう」



災害の際、情報の収集
をするために「防災ネッ
トあかし」や「防災アプ
リ」が役に立つとのこと。

大事な命を守るために日頃から災害に備え
ておこうと再確認し合う貴重な時間となりま
した。

平成31年1月15日(火)開催

健康教室「知っておきたい骨の守り方」 ～骨粗鬆症予防のお話と運動～

自覚のないままに進む骨粗鬆症、定期的に骨
密度健診を受け、骨に良い生活習慣を実践し、
健康寿命を延ばしましょう！



○脚は内ももの
筋力、×脚はお尻
の筋力強化が大
切です。

高血圧予防の為、
運動は1・2・3・
4・5・・・と数
えながら行いま
しょう。



骨太生活で100
歳まで骨を守り
ましょう！



◆シェイクアウト訓練を行いました◆

明石市では、兵庫県南部地震が発生した1月
17日にあわせて、市民や市内事業所などを対象
とした「明石市シェイクアウト訓練」を行ってお
り、当館も訓練に参加しました。

1月17日(木)午前10時、防災行政無線による
放送や「防災ネットあかし」などのメール配信に
よる合図で、各自がその場で
身を守る安全行動をとる
『シェイクアウト訓練』を行
いました。



今月のふたみんぬりえ



北海道の「雪まつり」に来ているふたみんと
たみおくん。氷と雪でできた大きな像に見と
れたのか、口がぼかーんとあいていま
す。初の北海道旅行たのしんでね♪♪

