《くらしの講座》

みんなの生きがいづくり

シリーズ　―体・心・お金の健康について学ぶ―

豊かな人生を過ごすには、身体と心と経済の健康を維持することが大切です！
全て参加できなくても構いません。ご興味がある回にご参加ください。

◇日時・内容　全８回　午前９時30分～11時30分　【土曜日開催】　㊎…文化センター

回	期日	会場	分類	内容
1	５月27日	懐古園	体	新緑の懐古園を歩く
2	６月10日	佐久森林組合	心	家庭でできる！原木しいたけの栽培
3	６月17日	㊎視聴覚室	体・心	うつ病と向き合う
4	７月８日	㊎視聴覚室	金	生命保険とお金の貯め方・増やし方
5	７月22日	ハローアニマル	心	動物の愛護と正しい飼い方
6	８月５日	㊎第一講義室	体	認知症予防～お手玉あそび・手あそび～
7	８月26日	㊎第一講義室	心	あらゆる場面で役立つ、人の心を読むテクニック
8	９月９日	㊎第一講義室	金	墓じまい　～どうする？墓守の後継者がいない！～

◇定　員　30名（先着順）　　◇受講料　無料（第２回のみ、しいたけの原木代として800円）
◆申込み期間　５月２日㈫～５月19日㈮

俳句

渚会

- 刷毛でぬる幹の消毒梅二月　岡部　芳子
- 冬の虹火の山裾の長くあり　大澤　美佐子
- 鵯の網を動かす干林檎　尾沼　せつ子
- 泣虫のむすこ婚約雪間草　大草　道則
- 山小屋に捌きし鹿の肉温し　森田　幹子
- 忘れたり思い出したり春炬燵　木内　光子

短歌

小諸短歌会

- 浅間山雪を被きて明るきに
  山風の風いたく冷たき　小山　力
- 八歳上の長兄は吾に優しかり
  ありありと恋し七十余年前　篠原　昭枝
- 初曾孫初めて逢ってだっこする
  我れにも似たか我れ見て笑ふ　畑　忠房
- 北帰行はじまりしとう小白鳥を
  テレビで見てる立春の朝　佐藤　初子
- 啓蟄もすぎたと言うに風寒き
  なす事もせず今日も過ぎたり　高橋　成子
- 日脚伸び夫と歩行に勤しむも
  歩幅狭まり齢を思う　友野　喜子