

多世代で集う地域交流スペース ミクスチャーハウスえんだより

2025
12

今年もあと1か月

あっという間に年末を迎えそうです。何かと気ぜわしいことと思いますが、お気をつけてお過ごしください。先日は、佐賀関の火災、心配しましたね。大火の中、死者が1人だったこと、高齢者が多い中、声を掛け合って避難したことが報道されていました。地震もありました。おひとり暮らしの方も増えています。いざという時の備えが大事です。今年は月曜日の麻雀初心者教室が始まりました。皆さん楽しみにされているようです。ところで、月曜日の「音楽」ご一緒しませんか。懐かしの歌などを歌って若返りませんか。一度覗いてくだされば幸いです。



秋を満喫・・・ななせダム散策

11月25日に予定通り、「ななせダム」に8名で行って来ました。湖畔の木々に紅葉は少なかったのですが、道中銀杏の黄色や歩道に舞う落ち葉など、秋を感じてきました。朝方の雨も止み、風もなく散策には持って来いの天候になり、てくてくダムの周りを散策しました。早めのお昼でお蕎麦もおいしくいただき、短い時間でしたが、交流ができました。



クリスマスコンサート～マンドリンとギターを楽しむ～

今年も寒田ギターマンドリンクラブによるクリスマスコンサートを開きます。ぜひご参加ください。

日時:12月9日(火)13:00～14:00

場所:敷戸校区公民館



ほっと一息

普洱茶(プアール茶)

自然発酵の時間が長ければ長い程効果がよいので古ければ古い程高級品です。その効果⇒

- (1) カフェインがほとんど無く胃にやさしく消化作用が強く動物性脂肪細胞を分解する。
- (2) 血液循環を促進し体があたたまってきます。
- (3) 強力な胃液を分泌して消化を助けるばかりでなく腸の活動がよくなり活発になります。
- (4) 近代の人は栄養過剰で運動不足の為にコレステロールが血液中にたまり血圧上昇で中風になるおそれがあります。普洱茶は血液の清浄作用に一番適する健康飲料です。

※10月末に台湾に行ってきました。買った高級普洱茶が効いているようにあります。(笑)

みなさんが楽しく集い、お元気でられますように・・・

ミクスチャーハウスえんでは、地域交流スペースを設け、会員制による中高年の仲間づくり・生きがいづくりの場をご提供します。行政の枠を超えて、子どもさんから高齢者まで利用できるように考えています。スタッフ共々お待ちしております。どうぞご活用ください。

2025

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1 健康麻雀④	2	3 健康麻雀②	4 ●健康体操	5 健康麻雀③	6
7	8 □音楽 健康麻雀④	9 コンサート	10 健康麻雀②	11	12 健康麻雀③	13
14	15 健康麻雀④	16	17 健康麻雀②	18 ●健康体操	19 健康麻雀③	20
21	22 □音楽	23	24 健康麻雀②	25 ●健康体操	26	27
28	29	30	31			

◎健康麻雀①(13:00~16:00) ◎健康麻雀②(13:00~16:00)
●健康体操(10:30~11:30) ◎健康麻雀③(13:00~16:00)
□音楽(10:40~11:40) ◎健康麻雀④(13:00~15:30)

INFORMATIONS

『会員になってサークルに参加しませんか?』

対象者：大人ならどなたでも。地域も問いません。
お一人で来られる方。

会費：月々1,000円(小学生は会費無料) ま
とめて年会費納入で¥10,000

入会金：1,000円

※講座によっては別途費用がかかる場合もあります。ご確認ください。



『スマイルゆいと地域づくり』

募集中・・・

各種講座の指導者も募集しています。
「楽器の指導」「絵手紙」など、腕に覚えのある
方、ぜひご参加下さい。



お問い合わせ・主催

大分市数戸西町1-3 有限会社 スマイルゆい (古村まで)

TEL : 090-7396-2632 FAX : 097-504-7848

E-mail : furumura@wonder.ocn.ne.jp

