

- | | |
|------------------------------------|---------------------|
| 1 すすんで 親切をつくり 愛情ゆたかなまちを つくりましょう | あいさつで ふれあうよろこび 深める絆 |
| 2 すすんで 健康にこころがけ 明朗で活気あるまちを つくりましょう | スポーツで 広がれつながれ 元気の輪 |
| 3 すすんで くふうをこらし 清潔で美しいまちを つくりましょう | ふるさとを 今よりもっと 美しく |
| 4 すすんで きまりを守り 安全で住みよいまちを つくりましょう | たかめよう 交通マナーと 防災意識 |
| 5 すすんで 教育を重んじ 清新な文化のまちをつくりましょう | ふくいの魅力 学んで知って 広めよう |

“眠ること”に気がかりはありませんか？

【睡眠を整えましょう】ミニ講座

対象：・睡眠のことで悩んでいる女性
・テーマに関心のある女性

講師&助言：

笠井 恭子さん（看護師/福井県立大学 教授）

あなたは、夜ぐっすり眠れていますか。
朝、スッキリと目覚められていますか。
ぐっすり眠れないことにストレスや不安を感じていませんか。

日々の活動や気分などの生活の質は、睡眠の良し悪しで左右されますよね。
加齢と睡眠の関係や健康的な睡眠に詳しい笠井さんと
一緒に、気軽にお話ししてみませんか。
睡眠に関する悩みを軽くするヒント見つけて、今よりスッキリ
気持ちよく過ごしましょう。

■日 時：令和6年1月25日(木)
19時～20時30分

■場 所：和田公民館

■定 員：15名（先着順）

■参加費：無料

■申 込：和田公民館(22-0038)

和田公民館のSNS

福井市和田公民館では、ホームページを中心に、和田公民館公式LINE、ビジネスInstagram、公式YoutubeチャンネルなどSNSを活用して、情報発信につとめています。(Instaは12月からはじめました)

・ホームページ



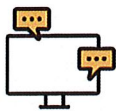
・Instagram



・Youtube



・公式LINE



いよいよ雪のシーズンがやってきました。
除雪作業に支障を来すため、路上駐車は
絶対にしないでください。

路上駐車は しないで下さい。



☆除雪状況－みち情報ネットふくい

福井県では除雪車のGPS情報をもとに、除雪車が通った路線について公開しています。また大雪の際には、積雪により走行に注意が必要な地点を公開しています。

<https://www.hozen.pref.fukui.lg.jp/>



日付	曜日	行 事 予 定
1/12	金	和くわくサロン「新年会」9時～
1/17	金	自治会役員会 19時～
1/24	水	自治会総会 19時～
2/7	水	よちよちくらぶ 10時30分～ 運審会議 19時～
2/9	金	和くわくサロン「閉講式と落語会」10時～
2/29	木	和田大学閉講式 10時～

公民館休館日

12/28(木)～R6.1/4(木),1/8(月),1/9(火),1/15(月),
1/21(日),1/22(月),1/29(月),2/5(月),2/11(日),2/12(月),
2/18(日),2/19(月),2/23(金),2/26(月)