

## 講演会「心の休息 脳の栄養で ストレスと上手につきあう」

コロナ禍での自制生活から、ウイズコロナへの生活の変化、著しい物価高騰。目まぐるしく世の中が変わっていく毎日。知らず知らずのうちに、ストレスで心がいっぱいになっていませんか？

講師の植田先生のほっこりトークとミニワークで心と脳に休息と栄養を補給し、ストレスからくる心の負担をちょっぴり軽くしてみませんか。

みなさんお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

詳しくは2月6日(月)に全戸配布されるチラシをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症蔓延防止のため、感染防止対策をとって、密を避けながら実施いたします。参加をご希望の方は必ず、事前にお申し込みください。

〔日時〕 3月5日(日) 午前10時～ (受付 午前9時30分～)

〔講師〕 秋川病院院長 植田 宏樹 先生(精神科専門医)

〔会場〕 文化会館2階 視聴覚室

\*駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

※申し込み、問い合わせ 福祉保健課 ☎83-2777

### ～ひな人形展・ひな展コンサート開催～

教育委員会では、文化団体連盟と共催し、町民みなさまからお借りした「ひな人形」を展示します。

〔期間〕 2月11日(祝)～3月5日(日)

〔時間〕 午前10時～午後5時(最終日は正午まで)

〔会場〕 文化会館1階 多目的ホール

※問い合わせは、教育課 ☎83-2246

#### 【ひな展コンサート】

〔日時〕 2月26日(日) 午後0時30分～

〔会場〕 文化会館2階 視聴覚室

〔内容〕 舞踊、尺八、フラダンス、吹奏楽

### 『ボッチャ教室』開催 (令和4年度奥多摩町スポーツ推進委員冬季研修会)

ボッチャは、ヨーロッパで生まれた誰でも楽しめるスポーツで、パラリンピックでも注目を集めた競技です。目標となる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

ボッチャを試合形式で楽しみましょう！

〔日 時〕 3月18日(土) 午前10時～

〔会 場〕 文化会館1階 多目的ホール

〔持ち物〕 動きやすく暖かい服装・マスク

〔参加費〕 無料

〔対象者〕 お子さんからご高齢者の方、どなたでもお気軽にお申し込みください。

個人でもチーム(3名)でも参加できます。

〔定員〕 20名

〔申込方法〕 3月13日(月)までに、電話で教育課へお申し込みください。

\*小学生以下のお子さんが参加される場合は、必ず保護者同伴でお願いします。

※申し込み、問い合わせは、教育課 ☎83-2246

