

2024年12月

深江南

# ふれまち通信

## ふれまち もちつき大会

12月22日(日)

午前9時30分～

会場：見附公園



## 子育てひろば とようひまわり

12月21日(土)

午前10時00分～

11時30分

対象：フレママ～就園前の親子



〈ミニミニクリスマス会を開催〉

☆クリスマスお菓子づくり☆

参加費：無料

定員：10組



## ふれあいサロン

12月21日(土)

午後1時～3時

喫茶代金：100円  
(コーヒー・紅茶とお菓子)



## ふれまち クリスマス会

12月24日(火)

午後1時30分～

会場：深江南地域福祉センター



## 吹き矢

12月2日、16日(火)

午前10時～12時



## 麻雀・囲碁・将棋

12月10日・17日・24日(火)

午後1時～4時



### お知らせ

深江南地域福祉センター休館日  
12月28日(土)～1月5日(日)

開催会場：深江南地域福祉センター

発行：深江南ふれあいのまちづくり協議会  
電話：453-1313

2024年(令和6年)  
12月

深江南  
地域福祉センター

# 行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 10時：吹き矢 1時：卓球サークル 	3 9時：ダーツ	4 9～16時：デイサービス	5 	6	7 PM：日舞
8 休館日	9	10 1時：麻雀・囲碁・将棋 (ふれまち) 	11	12	13	14 休館日
15 休館日	16 10時：吹き矢 1時：卓球サークル 	17 9時：ダーツ 1時：麻雀・囲碁・将棋 (ふれまち) 	18 9～16時：デイサービス	19	20	21 10時：子育てひまわり (ミニミニクリスマス会) 1時：ふれあいサロン
22 休館日 もちつき大会	23 	24 クリスマス会 1時：麻雀・囲碁・将棋 (ふれまち) 	25 9～16時：デイサービス 	26	27 ふれまち大掃除 	28 休館日 
29 休館日	30 休館日	31 休館日 	★行事についての詳しいことは、 深江南地域福祉センターに 直接お問い合わせください★ 電話：453-1313			

このカレンダーは、センター受付  
カウンターに置いてあります。



2024年 辰ぞうさんクイズ ☆食事に関するクイズを掲載しますぞ！みなさん、健康な1年にしますぞぞ！☆

問1) 炭水化物と記憶力の関係性として、正しいものはどれでしょうか？

- ①炭水化物をしっかり摂ると記憶力が向上する ②炭水化物を摂ると記憶力が低下する ③炭水化物と記憶力に関係性はない

答え) ① 正解は、炭水化物をしっかり摂ると記憶力が向上する

ご飯やパンなどの炭水化物は、体内で分解されると脳の栄養であるブドウ糖になります。

糖質を摂らない状態が続くと、脳がエネルギー不足となって思考力の低下を起すことがあります。しかし、糖質の摂り過ぎは肥満の原因にもなるため注意が必要です。

