



2026年3月号

深江南

ふれあいまち通信

深江よいとこ 潮風まつり

3月22日(日)

午前10時～午後2時

会場:見附公園(深江南町3丁目6)

ステージでは潮風音頭、地域団体による出演!

会場内では、いろいろなお店が出店!

キッチンカーも来るよ!!

子育てひろば とようひまわり

3月21日(土)

午前10時～11時30分

対象:フシママ～就園前の親子

〈今月のあそび〉

大きな紙に

絵を書こう!

ふれあいサロン

3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)

麻雀・囲碁・将棋

3月 10日(火)

17日(火)

24日(火)

午後1時～4時

こどもの居場所

りんごぷらす

3月5日(木)

午後2時30分～6時

ダーツの会

3月3日(火)、17日(火)

午前9時～12時

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

2026年(令和8年)
3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 1時：卓球サークル	3 9時：ダーツ	4 9～15時：デイサービス	5 2時半：りんごぶらす (こどもの居場所と食堂)	6	7 AM：深江音頭練習 PM：日舞
8 休館日	9 1時：カラオケサークル	10 1時：麻雀・囲碁・将棋 (ふれまち)	11	12 9～16時： 食事会と居場所 (民児協)	13 	14 休館日
15 休館日	16 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 9～15時：デイサービス	19	20 休館日 (春分の日)	21 10時：子育てひまわり 1時：ふれあいサロン
22 10時～2時 潮風まつり	23 1時：カラオケサークル	24 1時：麻雀・囲碁・将棋 (ふれまち)	25 9～15時：デイサービス	26	27	28 休館日
29 休館日	30 1時：卓球サークル	31	<p>★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</p> <p>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。</p>			



こんにちは
午吉(うまきち)です。

2026年 午吉(うまきち)の暮らしにまつわる知識クイズ ☆普段の暮らしに役立つクイズを出しますよ! ☆
問) 3月は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、寒暖差疲労を防ぐために効果的な習慣はどれでしょうか?
①朝に白湯を飲んで体を温める ②寝る前に冷水を飲む ③食事の回数を減らす ④日中は薄着で過ごす
答え) ① 朝に白湯を飲んで体を温める です。

白湯を飲むことで内臓が温まり、自律神経が整いやすく寒暖差疲労の予防につながります。

