

さらら新聞

2021年11月
第18号
発行さらら仁川公益施設

初心者のための 大人の卓球教室始まる

10月19日(火)より「初心者のための大人の卓球(全5回)」が始まりました。気温も下がりがスポーツをするのに絶好の季節となりました。こちらの教室は、基礎から卓球を学ぶことができ、まずはラケットの握り方や正しいフォームを学んでから、フォア打ちの練習へと進んでいきます。初回はみなさん少し緊張気味でしたが、回を重ねるごとに緊張もほぐれ和気あいの雰囲気です。



パイロット体験開催

元日本航空機長の手作りのフライトシミュレーターで飛行機の操縦を体験する、「パイロット体験」を10月30日(土)に開催しました。参加者からは「貴重な体験ができた」「ストレスの解消ができた」などの感想を頂きました。



緊急事態宣言解除後の

感染再拡大防止について

さらら仁川公益施設では、緊急事態宣言解除後においても、感染再拡大防止のための兵庫県の対処方針に伴い、貸館の利用人数削減などについては、継続致します。尚、営業時間は通常通りの9時~21時となります。ご理解・ご協力をお願い致します。

初心者でも大丈夫！料理の基礎実習
調理だけでなく、食器の洗浄もOK
※感染症対策の徹底を心がけて実施いたします。

薬膳の先生が教える
健康男ご飯料理教室

2021年11月27日(土) 10:00~12:00

参加費 2,000円

0798(5)7686

薬膳の先生が教える
健康男ご飯料理教室

受講日：11月27日(土)
時間：10時~12時
場所：さらら仁川公益施設
クッキングルーム

対象：20歳以上の方
定員：20名
受講料：2,000円

申し込みは、窓口・お電話・WEBから
事前にお申込みください。
定員になり次第受付終了

第2回
大人・シニアの
卓球大会

2021年11月23日(火・祝)
12:00~

さらら仁川公益施設

さらら仁川公益施設
多目的ホール
300円

大人(20歳~60歳未満)
シニア(60歳以上)

0798(5)7686

大人・シニアの
卓球大会

開催日：11月23日(祝)
時間：12時~

場所：さらら仁川公益施設
多目的ホール

参加費：300円

種目：大人(20歳~60歳未満)
シニア(60歳以上)の2部制
※男女別シングルスゲーム
申し込みは、窓口・お電話・WEBから
事前にお申込みください。

イベントのご案内

コラム

冬になると悩まされるのが「静電気」です。特に乾燥肌の人は、静電気をためやすい傾向にあります。静電気は肌の水分を通して日頃から少しずつ放電されるため、水分がしっかりと蓄えられた健康な肌の場合、静電気で痛みを感じることはありません。しかし、乾燥肌の人は水分量が少ないため、静電気が放電されにくく金属などを触ると一気に放電して「パチッ」と痛みを感じるのです。よって、静電気をためにくい体質にするためには、部屋の加湿・肌の保湿などの乾燥対策が必須です。

Tシャツ・短パンの毎日から、いきなりフリースとコートに変身。急激な温度変化と同時に、猛烈な食欲の今日この頃。ついついお菓子にも手が伸びてしまいますね。今回は、新しく発見したおススメのお菓子を紹介したいと思います。スリランカ産の「スパイスジンジャービスケット」です！しろうが風味がしっかりと効いた、スパイシーな味わいです。ザクザクした食感もくせになります。業務スーパー等、輸入品を扱っているお店で入手出来ます。ぜひ、お試し下さい。しっかりと脂肪を蓄えて、これから迎える本格的な冬の寒さを乗り越えましょう。

スタップの おすすめコーナー