

旧千葉家住宅秋の特別公開●

織田幹雄スクエア ☎822-7373 FAX.824-1125

旧千葉家住宅「秋の特別公開」を行っています。
座敷棟では、襖絵・屏風に、いけばなを展示しています。
紅葉を迎えた庭園と、和の空間をお楽しみください。



特別公開

- 座敷棟・角屋のほか、主屋活動室で資料展示
「広島藩ゆかりの美術展」を行っています。開催中～12月4日(日)10時～16時
会場装花協力:松本 豊洋さん(小原流)

イベント

むかしのくらし体験「冬のえんがわ～炭火でいろいろ」
むかしのくらしは炭火が大活躍!?

電気やガスのなかった時代の生活体験をしてみよう! ※火のし、火鉢、こたつなど。

- 日時 12月3日(土) 13時30分～15時30分
- 場所 旧千葉家住宅角屋周辺 ● 対象 どなたでも
- 申し込み 事前申し込みは必要ありません。当日随時受け付け。

※くわしくは、チラシ(各公共施設設置)や海田町ホームページ、フェイスブックなどを確認してください。



きらりん☆はつらつだより vol.9

高齢者の皆さんのはつらつ生活を応援します!

長寿保険課(役場1階) ☎823-9609 FAX.823-9627

「+10(プラステン):今より10分多く体を動かそう」

毎日の生活に「+10」の習慣を!

今より10分多く体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます

例えば、こんな「+10」にトライしてみませんか。

- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- 歩幅を広くして早く歩く
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く
- 近くの公園や運動施設を利用する
- 地域のスポーツイベントや、ボランティアに参加する



厚生労働省. 健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド). 2013より引用