

高西交流館だより

2
VOL.29



一年で最も寒さの厳しい時期となりましたが、日差しの中にはんの少し春の気配を感じる頃でもあります。皆さん、体調など崩されていませんか。

外に出るのがおっくうになりがちな時期だからこそ、あたたかい室内で人とつながる時間を大切にしていただければと思います。

春に向けて、少しずつ心も体も整えながら、今月もどうぞ高西交流館をご利用ください。

Let's join us!

小学生レベルで“だいじょうぶ”！気軽にたのしく交流しましょう♪

ちょこっと英語でやさしい国際交流

英語に自信がなくても大丈夫。地域に住むカナダ出身の方と、やさしい英語を使って交流する講座を開催します。

こども向けのクイズなどのアクティビティも交えながら、楽しく進めていきますので、緊張せずにご参加いただけます。「英語は学校以来で不安…」「聞くだけでも大丈夫かな？」そんな方も大歓迎です。肩の力を抜いて、ことばと文化にふれてみませんか？

**2026年2月14日(土)
13:30~15:00**

ところ 高西交流館
対象 どなたでも
参加費 無料
申込み 高西交流館 (TEL934-3172)



Health

健康管理のコツ

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病を予防するには、食事・運動・睡眠・喫煙・飲酒・ストレス管理のバランスが大切です。偏りのない食事、適度な運動、十分な睡眠を無理のない範囲で心がけましょう。

Library schedule

移動図書館のお知らせ

日にち	時間	場所
2月6日（金）	10:50~11:20	高西交流館
3月4日（水）	10:50~11:20	高西交流館



移動図書館では、15冊まで借りることができます。テレビや新聞で話題になっている本など、探している本がありましたら、お気軽にご利用ください。

予約・リクエスト・その他問い合わせ
TEL932-7222 (移動図書館担当まで)