

か

わ

ら

版

自主事業報告

12月

・10月1日～開催中

おとなのならいごとツリーズ～健康麻雀編～

10月から始まった健康麻雀。11月は5日・12日・19日・26日に
行いました。実は参加されてた方が急な諸事情により
途中から欠席ということになり1名の枠が空いてしまい、
職員  健康麻雀の主担当ということもありまして
急遽一緒に学ぶことになりました!!



今後また健康麻雀を開催した時に欠席者が出ても
対応出来るようにするのが目的です。(麻雀は4人ですものなので...)

まったくの未経験のりんご。どこまで上達出来るのか...(汗)

1月号での報告を楽しみにしててくださいね☆

☆10月15日～10月30日 ハロウィンイベント～かぼちの重さ当てクイズ～

今年のハロウィンイベントはかぼちの重さ当てクイズでした。

小さいかぼちの重さを参考にしてもらいクイズに答えてもらいました。

10月も終わり。早速かぼちの計測へ...かぼちの重さは17.7kgでした!

62名の方がクイズに参加してくれました!参加してくれたみなさんありがとうございます!!

その中でも一番近い重さを予想してくれた「しおりさん(17.85kg)」に職員  お手製の
ポスターをプレゼントしました☆ コミプラHPに写真などありますので良かったら見て下さい♪



☆11月13日(月) やってみよう講座～バランスボール体操～

VEGE GIRLSのなぎネギさんとこだまゆさんが講師で来てくださり
行われたバランスボール体操☆医療用バランスボールを使ったの講座でした。

バランスボールの上で座って音楽に合わせてリズムを振り、
結構激しそうに見えましたが参加されているみなさんは楽しそうでした☆

終了後のアンケートにみなさん楽しかった!と書いてくださり嬉しかったです♪

○アロマ講座と折り紙講座の報告は1月号にて!



自主事業予告

○1月5日(金) 書き初め教室

①10時～11時 ②11時30分～12時30分

冬休みの宿題「書き初め」をコミプラと一緒にやりましょう!田中英紀さんが講師です!

先着各8人です。12月1日受付開始

☆リマインド☆

12月10日のコミプラサニタのグリーンティングは
予約不要です!サニタさんにお手紙をわたして♪

写真を一緒に撮れるよ♪

参加した方にバルーンをプレゼント!

13:30～15:00です☆

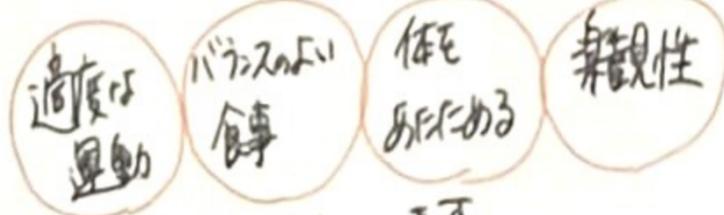
免疫について②

病原体が体の表面の「粘膜免疫」を突破して体内に侵入すると「全身免疫」が働きます。全身免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」があります。

自然免疫
異物を攻撃するもの

獲得免疫
侵入した病原体を情報源として正確に攻撃するもの
ワクチンによる免疫の55%

全身免疫を高めるには



が大切といわれています。

寒い時期は気管支が弱りやすくなります。体をめいめい動かして免疫を高めておきましょう。

免疫系に「笑い」と「睡眠性」が大切といわれています。

うさ

自習室利用についてのご案内

今年も残すところ12月だけとなりましたね!

受験生のみならず、勉強はかどりますか??

家ではなかなかはかどらないよーお、て方もいるかな?

コミプラでは、17時~20時までの時間、**中学生 高校生限定**で会議室を開放しています。(会議室じゃない場合もまれにあり)

ただし、**自習室の利用登録**をしている方のみになります。

家での勉強がはかどらない方!! (もちろんそれ以外の方も!)

コミプラ自習室で勉強しませんか??

興味ある方は職員に声をかけてくださいね!!

※自習室登録には、保護者の同意が必要です。

職員が保護者に電話で確認を取らせていただきますのでご了承ください。

♡ 報告忘れていましたか... コミプラのアイドル「福坊」が

9/24でコミプラに来て1周年を迎えました!

そして福坊と一緒にいるフライングソックスのむすびれのつけねが

赤く染まっているのをみまさんお気付きでしょうか?

これは成長の証なんだそうです!! 大人になりました(笑)

これからも福坊とともに暖かく見守ってくださいね!



学びのコーナー

象形文字

南 南 南

南の方向は暖かい。
⇒ 屋根のある建物の中で植物が育っている様子です。

北 北 北

北、という漢字は人が背を向けて座っている様子です。

⇒ ものの形をかたどって描かれた文字からなる文字体系で、絵文字からの発展によって生まれたとされています。

リンゴのつがやき
リンゴがコミプラの仲間入りをして11月で1年が経ちました。1年経ってもまだまだ勉強すること11.120いぞ! これからも頑張ります!!

今年1年ありがとうございました!!

来年もよろしくお願ひします♪

コミプラ職員一同