



富県公民館合同講座

健康講演会

今回の健康講演会は、健康な生活を維持するための運動について学びます。
ぜひ富県ふるさと館にお越しください。

日 時：2月13日（金）

午後1時30分～3時頃

会 場：富県ふるさと館 ホール



内 容：「3B 体操でフレイル予防」

～体を動かして健康と長寿を手に入れましょう～

講 師：

（一社）伊那市総合型スポーツクラブ講師
公益社団法人 日本3B 体操協会 公認指導者
指導士 中田 美代子 さん

定 員：20名

※どなたでも参加できます。

（定員に達し次第締め切ります）

持ち物：筆記用具・水分・タオル・上履き

※動きやすい服装でお越しください

参加希望の方は、2月6日（金）までに富県公民館まで

お電話で申し込みください。





富県公民館映画鑑賞会のお知らせ

富県公民館では、下記のとおり映画鑑賞会を開催します。富県地区内の方ならどなたでも参加できますので、ぜひふるさと館にお越しください。

- 日 時 1月23日（金）午前10時～（90分程度）
- 会 場 富県ふるさと館 集会室
- 上映映画「アフガニスタン 中村哲の軌跡 荒野に希望の灯をともし」（88分）
- その他 参加費無料・会場は暖房がありますが、寒さ対策をしてお越しください。

「作業地の上空を盛んに米軍のヘリコプターが過ぎていく。彼らは殺すために空を飛び、我々は生きるために地面を掘る。彼らはいかめしい重装備、我々は埃だらけのシャツ1枚だ。彼らに分からぬ幸せと喜びが地上にはある。乾いた大地で水を得て、狂気する者の気持ちを我々は知っている。水辺で遊ぶ子供たちの笑顔にはちきれるような生命の躍動を読み取れるのは、我々の特権だ。そして、これらが平和の基礎である。」（中村 哲）

