

4月の行事

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	さかしい会
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	男性料理教室
10	水	古後・八幡小 入学式
11	木	野草摘み体験&試食会
12	金	さかしい会
13	土	ノルディックウォーキング
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	さかしい会
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	古後巡回診療
24	水	
25	木	
26	金	さかしい会
27	土	
28	日	
29	月	昭和の日
30	火	国民の休日

野草を実際に学びませんか 野草摘み体験&試食会

期 日：平成31年4月11日（木）9：30
 集合場所：八幡自治会館
 講 師：坂本健一氏（さかもと村村長）
 持参していただくもの：手かご、移植ごて
 剪定はさみ
 （又は調理用はさみ）

私たちの住んでいる身の周りには春から秋にかけて沢山の種類の雑草が茂り、雑草は作物を育てるうえで邪魔となり、時には頭を痛めることも有ります。



ところが、坂本さんにとって、あらゆる雑草も「野草たち」と親愛ある草（野草）となり、身の周りの多くの種類の草々も、人間にとって化学物質を伴わないヘルシーな食料や大切な薬草にもなりますが、一部には有毒なものもあります。このことは2月21日に八幡自治会館で開催した「地域づくり講演会」で野草についてお話を聴きました。そこで、坂本さんを講師に実際に歩いて身近にある「野草」について学習・採取、更に試食会を計画しています。是非、ご興味があれば参加し体験いたしませんか。

ノルディックウォーキングに参加しませんか？

今年度、八幡でノルディックウォーキング教室を始めます。ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩く事で下半身の負担を軽くしてウォーキングができます。日頃、膝痛・腰痛にお悩みの方もスムーズにウォーキングができます。

日時 4月13日(土)
午前9時受付 9：30開始
場所 八幡小学校グラウンド
内容 ノルディックウォークの正しい歩き方など
講師 衛藤京子氏(ノルディックウォークインストラクター)
参加料 100円
☆ポールは無料貸し出しいたします。

参加希望の方は4月11日までに八幡自治会館(72-0033)へご連絡ください。