

<h1 style="color: blue;">倍センだより</h1>	高林地区人口（ ）内は前月比	発行 高林公民館 館長 田野恵子
	男 3,010 人（-5 人）	〒325-0108 那須塩原市箭坪 347-1
	女 2,791 人（+2 人）	TEL 68-0115 FAX 68-7105
	合計 5,801 人（-3 人）	メールアドレス
	世帯 2,520 世帯（-4）	ph- takabayashi@city.nasushiobara.lg.jp
	令和 5 年 2 月 1 日現在	

**高林公民館主催「児童生徒書道展」開催しました**

今年のテーマは、「友」。高林地区内小中学校の児童生徒の書初め作品 180 点の出品がありました。応募いただいた皆様ありがとうございます。

1 月 20 日に審査会を開催し、金賞 16 点、銀賞 28 点を選出しました。

**○展示期間 令和 5 年 1 月 20 日（金）～ 31 日（火）**



受賞おめでとう  
ございます！

**《中学生の部》高林中学校**

(敬称略)

学年	金 賞	銀 賞
1年	高根沢 凜	小森 有紗 馬渡 鏡
2年	柿沼 優衣音	柴崎 夕亜 室井 莉音
3年	和泉 空希	櫻井 草太郎 椎名 杏

**《小学生の部》**

(敬称略)

学年	金 賞		銀 賞				
1年	柳田乃々葉 (青木小)	今野佑真 (高林小)	刈谷はる (青木小)	小針花架 (青木小)	月井 嶺 (青木小)		
2年	大森湊人 (青木小)	和泉翔大 (青木小)	柿沼李音 (高林小)	高根沢 煌大 (高林小)			
3年	小森衣織 (青木小)	寺崎陽菜 (高林小)	見山栞太 (青木小)	菊地晨斗 (高林小)	君島 暖 (高林小)	今野有桜 (高林小)	佐久間叶 (高林小)
4年	阿久津遥花 (青木小)	及川亜純 (高林小)	刈谷ひかり (青木小)	池上智尋 (高林小)	池田ひなの (高林小)	君島 優 (高林小)	
5年	阿久津柚季 (青木小)	人見紗朱 (高林小)	小針夢空 (青木小)	和泉里奈 (青木小)	今野遙真 (高林小)	高橋颯桜 (高林小)	馬籠美怜 (高林小)
6年	大田原珀虎 (高林小)	中里 桜 (高林小)	中村颯那 (青木小)	及川 煌介 (高林小)	大竹惺護 (高林小)	藤田朱希 (高林小)	



もうすぐ春

## 共にいきいき活動しませんか「福寿会」仲間募集中

**対象者** 高林地区在住の60歳以上の方  
**主な活動内容** グラウンドゴルフ大会（春・秋）、輪投げ大会など  
**年会費** 500円  
**新規入会・問い合わせ** 事務局 高林公民館（高林活力倍増センター）  
 電話 68-0115

## 高林公民館主催講座 身体ぽかぽか温活講座 全3回(12/10・1/14・1/28)

**第1回 「美温活リンパストレッチ」 ～体温と免疫力をUP～**  
 講師：遠藤好美氏（美温活リンパストレッチマスタートレーナー）参加者24人

ポイント！

- ① 首、手首、足首は冷やさない。
- ② マッサージは、ゆっくりと一方通行で。



**第2回 「ハンドセラピー&耳つぼセラピー」 参加者23人**  
 ～働くあなたへのリラクゼーションケア～  
 講師：naomi氏（ボディ&マインドセラピスト）

ポイント！

- ① アロマオイルを使ってのハンドマッサージでポカポカ
- ② 耳をさわるだけでリラックス効果あり。



**第3回 「体を温める薬膳料理」～「薬膳」で冷え性をノックアウト～**  
 講師：熊田康子氏（薬膳サロンなつめ主宰） 参加者19人

ポイント！

体を温める食べ物  
 生姜、長ネギ、なつめ、  
 白菜、干しシイタケなど



## 高林公民館主催講座 冬の寄せ植え講座 12/18 参加者 26人



講師：坂井正栄氏

昨年度も大好評であり、参加者からのリクエストにより開催。

冬の花の少ない時期に彩豊かな寄せ植えを愛でることができました。



高林公民館HPにて倍センだよりを御覧いただけます。



検索 高林公民館

### 高林公民館動画紹介はこちら

⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒

高林公民館では、「ギリシャ神話」にまつわるYouTube動画を4シリーズ19作品を配信しています。星座、惑星、花の名前は「ギリシャ神話」から由来していることが多く、高林公民館YouTubeは、それらを説明しています。ぜひ御覧ください。

