



ある日の午後、
お茶飲み友だちと楽しいお喋り

ハモン博士解説



師走

もう師走だよねえ、1年が過ぎるのは早いね。

そうそう、1週間が過ぎるのは遅いの
に1年は早いんだよね。

最近、年末に向けて忙しくて気が焦る
けど、いろんな事が思うようにいかな
くてねえ。

あるある！気力と体力が続かなくてつ
まんできかないときあるわ。

あぁー、何で私はダメなのねって落
ち込んでしょっ。

自分にダメ出しすると気分が後ろ向き
になっちゃうよ。シタバタしても新し
い年はくるんだから楽しい気分を迎え
なきゃね。

体力、気力が低下している時
に自分に「ダメ出し」をする事
は、自分を責め過ぎてしまい、
気持ちマイナス方向に向いて
しまふんじや。度を越える「つ
つ状態」を招いてしまふ。自分
を追い詰めることなく気分転換
が必要じゃ。世は師走、師も走
るくらい忙しいといわれる時期
じゃ。こんな時こそ凡人は焦ら
ず慌てず、どーんと構えて、ゆ
く年くる年じゃ。皆さま良いお
年をお迎えください！

問合せ先 大口町NPO登録団体ハモン ☎95-11691



ウィル大口NEWS

VOL.48



教室詳細はホームページをご覧ください↑

短期教室 生徒募集！ 3期 令和6年1月スタート

無料体験 キッズダンス教室

ストリートダンスをベースとした教室です。ゆっくり丁寧に進めていくので初めてでも大丈夫！身体をたくさん使って寒さを吹き飛ばしましょう！学年、レベルに合わせてクラスが選べます。



日にち 12月11日(月)
対象 年中から小学6年生
申込み 11月26日(日) 午前10時から webにて開始

無料体験 幼児体操教室

親子でボールや縄跳びなどの道具を使った動きづくりや、跳び箱や平均台を使ったサーキット運動で、楽しく身体を動かします。先生がサポートしますので、安心してご参加ください。



日にち 12月14日(木) 対象 2、3歳児
申込み 12月6日(水) 午前10時から webにて開始

教室一覧 多種目スポーツ/水泳/サッカー(尾張FC)/幼児体操/園児体操/小学生体操/チアダンス/キッズダンス/硬式テニス/ソフトテニス/バレーボール/フィールドホッケー/柔道/SUPヨガ/のびのび健康体操/健康麻雀/うたごえ喫茶/プログラミング/イングリッシュスクール

指定管理施設 オークマグラウンド/オークマ温水プール/わかしゃち国体記念運動公園/秋田グラウンド/河北グラウンド/総合テニスコート/大口町テニスコート/大口町野球グラウンド/ゲートボール場/健康文化センター (ほほえみプラザ)

NPO法人ウィル大口スポーツクラブ事務局 オークマ温水プール2階 (月曜・火曜休業日) ☎95-1313
水曜日から土曜日 午前10時から午後6時/日曜日 午前10時から午後5時 (午後0時30分から1時30分除く)