

森の村振興公社だより

新年明けましておめでとうございます。村民の皆様には、旧年中もご愛顧賜り厚く御礼申し上げます。
今年も相変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

◇ 公社各施設のお正月営業案内 ◇

	あわくら荘	あわくらんど			旬の里	黄金泉
		レストラン	売店	野菜市		
1 / 1	元日 宿泊者対象 「初詣ツアー」 栗倉神社～ 威徳天満宮	休 み	9:00～17:00	休 み	休 み	延長営業 10:00～21:00 *20:30最終受付 1/4～通常営業 10:00～20:00
1 / 2		通常営業 9:00～20:00 1 / 9～平日 18:00閉店	休 み	休 み	通常営業 10:00～18:00	
1 / 3～						

あわくら荘 ー開業35周年特別企画第3弾！ー

◎1泊2食・税込み 7,000円

◎期間 1月9日（火）～3月16日（金）

ご利用日は期間中の日、月、火、水、木、金曜日限定

- ・当日ご利用は準備の都合上お受けしかねる場合がありますので予めご予約下さい。
- ・ふるさと会員、友の会の会員カード割引利用は行っていません。
- ・期間中は何度でもご利用頂けます。
- ・送迎／15名様以上のお客様無料送迎致します。（地域によってはございません）

■ご予約・お問い合わせは あわくら荘 0868-79-2241

予約受付中

黄金泉 日本古来の湯 【りんご湯】・・・1/1（月）～8（月）

今年最初の日本古来の湯は「りんご湯」です。

「りんご、一日一個で医者いらず」といわれ、りんご成分には健康に良い効能があるそうです。ただし、食べれば病気が治るというものでもありませんが、りんごをお風呂に入れると、血行が良くなり保湿、美肌、お風呂に入ったときのかゆみを抑えるなどの効果があり、さらに香り成分によってリラックスし、ストレス解消、安眠効果があるとされます。



あわくら大学だより

～カラダと心を元気にする笑い！～

「笑って健康 笑って長生き」

平成18年12月19日（火）実施



みなさん最近おもいきり笑ったことありますか？
ストレス解消するだけでなく、免疫力も高める“笑い”。毎月出席されているみなさんを拝見しても**笑顔・笑顔・笑顔!!** みんな元気をもらって帰ります。
今年1年の総決算!! 思いっきり笑って過ごそうと、12月講座は「笑いと健康」と題して出前落語“悠遊亭無彩”氏による講演と落語を行いました。



笑うことはストレス解消だけでなく脳を刺激され、体の中の細胞を活性化されたり、血液の循環もよくなり病気の予防にもなります。心を外に向けて、心豊かな生活を心がけ健康で楽しく過ごしましょう。

1月講座 1月31日（水）「男々共同参画でめざすいきいきした暮らしづくり」の講演を行います。
一般の方の参加もo.kです。ぜひ参加しませんか？