



# 賀茂地域協議会



## ～健康いきいき勉強会～



眠りで気づく☆こころの健康づくり事業  
よい睡眠でこころと身体の栄養補給

「眠れてますか？睡眠キャンペーン」イメージキャラクター  
“スーミン”

10月23日（水）天神公民館で、健康いきいき勉強会が開催されました。身体を横にして「寝る」と身体の疲れがとれるように、脳の疲れは「眠る」ことで回復します。このごく当たり前のことのように思われる「眠る」ということ。実は皆さんのこころの健康に深く関係しているのだそうです。



三朝小唄の曲に合わせて  
「湯けむり体操ラ・ドン！」  
で皆さんと一緒に身体を  
動かしました☆



詳しくは、三朝町役場 町民課  
☎四三二三五〇五にお問い合わせください。

小型家電の回収ボックスが  
賀茂公民館に設置されます。

三朝町 町制施行60周年記念事業

## みささ町民まつり



10月14日（月）三朝町総合文化ホールで「三朝寄席」「秋のみちくさウォーク」「地域グルメフェスタ」「町民作品展」が開かれました。



賀茂公民館の使用は、三朝町役場総務課地域づくり支援室(43-3500)あるいは賀茂地域協議会(43-1875)に電話等で必ず申し込んでください。

鍵の受け渡しは 当日、町役場宿直室で行ってください。(事務局次長：西田寛司)

使用後は、きちんと片付け、ゴミの持ち帰りにもご協力ください。鍵の返却は役場宿直室へ。

賀茂地域協議会：43-1875 E-mail：[kamo@town.misasa.tottori.jp](mailto:kamo@town.misasa.tottori.jp)