



# 三高会館だより



江田島市  
三高会館  
2・3月  
広島県江田島市  
沖美町三吉  
2633-9  
(0823) 47-0112



## 児童絵画教室



12月・1月もかわいい作品ができました。

## 元気up教室



林田優子先生の元気up教室が開催されました。今回は、体のほぐしを重点的にしていただきました。

## 料理教室開催



menu

スパゲティーハンバーグ  
キャベツがおいしい!!

コールスロー

野菜たっぷりコンソメスープ

本格 ワッフル

濱口恵美先生の料理教室  
10人の生徒さんが集まりクリスマスに合う料理を作りました。

## 令和7年度男女共同参画セミナー (江田島市主催)



1/24(土) 江田島市主催、三高会館にて「自分らしく生きる」と題し、男女共同参画セミナーが開催されました。当日は「ここいひろshima」代表の當山敦己さんをお招きしてLGBTQ+の現状と課題についての講演に約50名の参加者は熱心に聞き入っていました。

## ♥ 心の調子を整えるには？

ゆっくりお風呂につかる



友だちや家族とおはなしする



好きな音楽をきく



好きなものを食べる



すいみんをしっかりとする



(食べ過ぎ注意！)

病気ではないけど、体調が優れないと感じるとき、心に元気がないサインかもしれません。そんなときは、自分に合ったリラックス法を試し、気持ちを切り替えることで心を元気にし、体も軽くしましょう。