

# 健康スポーツライフ

問い合わせ 総合体育館 ☎258-0311

## 食の秋!

### さつまいもの栄養って?

秋といえば「実りの秋」といわれるように、美味しい食べ物がたくさん実る季節です。その中でも秋の代表的な野菜である「さつまいも」に注目してみましょう。

さつまいもには栄養素が豊富に含まれています。さつまいもに含まれる食物繊維には、便秘解消作用だけでなく血液中のコレステロールを低下させる働きや、血糖値をコントロールする働きもあり、大腸ガン、高血圧、糖尿病などの成人病の予防に効果的です。また、免疫を強化する働きがあるビタミンCや、「若返りのビタミン」と呼ばれるビタミンEなどの各種ビタミンがバランスよく含まれています。

さらに、さつまいもに含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排出し、血圧低下やむくみを解消する効果が期待できます。このようにさつまいもは様々な栄養素を含んだ、高機能で美容にも効果的な食材です。

旬の食べ物はおいしいばかりでなく、特に栄養が豊富です。つい食べ過ぎてしまい、体重が気になってしまいかもしれませんが大丈夫! 食べ過ぎた分は身体を動かして消費しましょう。脂肪を燃焼するにはウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が効果的です。秋は「スポーツの秋」ともいわれるように、過ごしやすく身体を動かすには適した季節です。食だけではなくスポーツも楽しみ、秋を満喫しましょう!



## 祝日特別スタジオプログラム

11月23日(水)の祝日は、『総合体育館オープン5周年記念』スタジオは、特別プログラムを組みました。

9:30~10:30 溝越 仙人体操	9:45~10:30 東森 ボールエアロ
10:45~11:30 山口 ステップ1	10:45~11:30 吉田 からだリセット
11:45~12:30 キム アロマストレッチ	11:45~12:30 土田 初級エアロ
12:45~13:30 祖父江・山本 みよし☆ブートキャンプ	12:45~13:30 土田 中級エアロ
13:45~14:45 野口 やさしいヨガ	13:45~14:30 木津 ZUMBA
15:00~15:45 緒方 ビギナーエアロ	15:00~16:00 神武 ピラティス
16:10~16:40 外園 ストレッチポール30	16:15~17:00 木津 ラテンエアロ
17:10~17:40 陣野 ウエスターゲットシェイプ30	17:50~18:20 陣野 太極拳deフィットネス
18:30~19:20 陣野・外園 リーボックマーシャルアーツ	18:30~19:00 東森 癒しのストレッチボール
19:40~20:25 篠崎・池田 三芳オリジナルサーキット	19:30~20:30 野口 やさしいパワーヨガ

\*この日限り、利用時間の制限なく、1回の利用でいくつでもレッスンが受けられます。詳しくは、館内の案内をご覧ください。

## バスケットボールを始めよう!小学生体験短期教室

小学生を対象としたバスケットボール教室です。まずは、運動・バスケの楽しさを感じてもらえることを目指します。

日程 第2回 11月26日(土) 第4回 3月24日(土)  
第3回 1月21日(土)

時間 13:45~16:00(指導は14:00頃から)

場所 総合体育館アリーナ(1階)

対象 小学生以下の男女(主に未経験者)

参加費 1人1回1,500円

講師 谷口悠希

申込み 参加受付中。総合体育館まで

すべて1回完結の内容になっていますので、途中からの参加でもOKです。1回目に来られなかった方も、是非ご参加ください。



## 舞台の裏側はこう動いている!

### コピスみよし 催し物案内

11月12日(土) 午後2時~3時30分

皆さんが観ているコンサートやオペラがどのようにして作られているか気になったことはありませんか? 東京フィルハーモニー交響楽団常務理事の経験を持つ講師が、楽しいエピソードを交えながらお話しします。

会場 多目的室

講師 樽松三郎

参加費 無料

ふれてみよう ひいてみよう! ハープ

11月23日(水)祝 午前11時30分~午後1時

ハープの歴史や構造、種類、奏法を楽しく学び、実際にハープをさわられるワークショップと、講師によるミニコンサート。

会場 ホール

受講料 1,000円  
聴講券 500円

クリスマスに語る 平家物語

12月24日(土) 午後2時30分開演

薩摩琵琶とフルートによるコラボレーションをお楽しみください!

会場 ホール 料金 500円(全席自由)

出演 上田純子(薩摩琵琶) ピアティエール(賛助出演)  
ウィル・オフエルマンズ(フルート)

チケット取り扱い・問い合わせ

文化会館「コピスみよし」(259) 3211

# じどうかんだより



北永井児童館 ☎258-9962

藤久保児童館 ☎258-9965

竹間沢児童館 ☎259-8315

	イベント	日にち	時間	参加できる人	定員	予約	おまけ
北永井	のびのびタイム③	11月2日(水)	10:00~12:00	乳幼児親子	なし	なし	ゴーゴーサーキット(コンビカーで走りまわろう)、新聞紙あそび
	秋のこども映画会	11月12日(土)	10:30~11:30 13:30~15:30	全年齢	なし	なし	16ミリフィルム映画の上映会児童館で無料チケットを配布中
	ふれあい編み物教室	11月26日(土)	14:00~16:00	小学生	20	◎	簡単な編み物作りを体験できます。参加費100円 協力/つくしの会
	一輪車クラブ員募集	11月1日(火)~18日(金)		小学生以上	25	◎	フレンドリーパーティー(3月)と子どもフェスティバル(5月)での発表に向けて一輪車の練習をします。練習日...11/24より毎週土曜日午前
藤久保	親子であそぼう④	11月1日(火)	10:30~11:50	乳幼児親子	なし	なし	ボールプール、箱車、巧技台など
	児童館であそぼう④	11月12日(土)	13:30~15:00	小学生以上	なし	なし	パットパットゴルフ
	うきうき工作⑥	11月22日(火) 11月24日(木)	14:00~16:00	幼児親子と小学生	各20	◎	プラスチックの薄い板を使ってキーホルダー作り(プラ板工作)
竹間沢	親子おしゃべり広場④	11月2日(水)	10:00~12:00	乳幼児親子	30組	◎	ボールプールや巧技台で遊ぼう
	みんなでつくろうデー⑥	11月17日(木)	15:30~16:30	小学生以上	なし	なし	プラ板に絵を描いてオープンで焼くと...!!素敵なミニピクチャーが作れるよ
	第5回もちつき大会	11月26日(土)	10:00~13:00	小学生以上(親子での申込み受け付けます)	30	◎	うすときねでペタンペタンもちつきをしよう!!みんなで雑煮作りもしましょう! 参加費150円 申込11/1~11/19
3館共通	第2回児童館合同ドッジボール大会	12月3日(土)	9:45集合 10:00~11:30	小学生以上	50	◎	場所/三芳町総合体育館1階アリーナ 申込方法/各児童館にて。11月末締切 いろいろな地域のお友だちと力を合わせて優勝を目指そう!

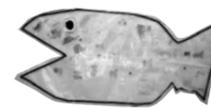
児童館の行事は基本的に参加無料です。行事によっては年齢制限や定員設定、参加費等が必要な場合があります。詳しくは、各児童館へお問い合わせください。また、来館する際は車に気をつけて来てください。

## 竹間沢

### みんなでつくろうデー④

「思いっきり描いてみよう!」と、開催された「みんなでつくろうデー④」。

用意された大きな木に、手形模様の葉っぱをつけて秋を呼んだり、普段絵を描くには使わないような材質のものに描いてみたりして楽しみました。



### 第26回あそびのへや運動会



10月12日(水)に開催されたあそびの部屋運動会。就学前の子どもとその保護者が、総合体育館で走ったり、投げたり、踊ったり。保護者とももちろん、同年代の子どもたちとの楽しい運動会となりました。



みどりのカーテン

## 全戸に配布

### エコライフDAYみよし

ゲリラ豪雨や豪雪の原因にもなる地球温暖化の防止を目的に、実行委員会を結成して「広報みよし8月号」にA4判2頁の別刷りにて「エコライフDAYみよし」を呼びかけ、町内88箇所にチェックシートの回収箱を設置しました。

期限の8月31日に回収したチェックシートは51枚、参加人数124人でした。回収結果・二酸化炭素排出削減については、町内小中学校、淑徳大学など実施分と併せ、後日広報でお知らせします。

地球を温暖化から救うため、みんなでエネルギーを削減しましょう。第2回は年明け早々に実施する予定です。積極的にご参加ください。

【問い合わせ】みどり環境グループ  
代表 海老根 ☎(258) 2674  
又は 役場環境産業課 (☎218)