

健康スポーツライフ

問い合わせ 総合体育館 ☎258-0311

暖かい季節にむけて ウォーキングのすすめ 歩くことから始めましょう

「老化は足から」という言葉を聞いたことはありますか？
老化と同時に
おこる筋肉の衰え。中でもその影響を一番受ける部分が足です。寒い日が続く、運動を怠ってしまうのがこの季節。これからの暖かい春にむけて、少しずつ運動をはじめましょう。

歩く前に姿勢のチェック

では、歩く前に姿勢の確認です。鏡を見ながらチェック！
(1) 首と肩を離すように、肩を真下に下げる
(2) お腹を少し凹まして、少し力を入れる
(3) お尻の穴を閉めるように力を入れる
確認できたら次のステップへ。



【写真1】

キッズプログラム

総合体育館では、小学生以下を対象に様々なスポーツ教室を実施しています。詳細は総合体育館まで。どれも随時参加者募集中。無料体験も可能です。

教室名	日程	時間	参加費
フットサル教室	毎週水曜日	U-8クラス (8才以下) 16:00~17:00 U-10クラス (10才以下) 17:10~18:10 U-12クラス (12才以下) 18:20~19:20	1か月 3,800円
J-POP体操 J-MIXダンス	毎週火曜日	J-POP体操 (3~7才) 16:00~16:50 J-MIXダンス (6~12才) 17:00~17:50	1か月 2,500円 支払いは3か月単位
親子ピクス	毎週火曜日	ひよこクラス (1~2才) 10:00~11:00 こっこクラス (2~4才) 11:00~12:00	1か月 2,000円 支払いは3か月単位
バスケットボール教室	3/24 (土)	14:00~16:00 (小学生) ※	1回 1,500円

※バスケットボール教室は、4月より隔週土曜日に開催予定です。また、中学生対象クラスも増設します。詳しくは館内告知等にて。

▼ コピスみよし 催し物案内 問い合わせ コピスみよし ☎259-3211 <http://www.miyoshi-culture.jp/coppice/>

親子のためのクラシックコンサート「音楽の絵本」

3/20 (火・祝)



子供たちに大人気の、おとぎのくにのクラシックコンサート！
動物たちが奏でる多彩な音楽の世界をお楽しみに！！

【公演日】 3月20日 (火・祝) 開演 14:00
【会場】 コピスみよし ホール
【入場料】 全席指定
・大人 2,000円 ・中学生未満 1,000円
・親子ペアチケット 2,700円

コピスみよし ロビーコンサート

3/24 (土)



三芳町出身の佐藤藤子による21世紀の新しい楽器、ヴィオラのコンサートです。多彩な音色をお楽しみください。

【公演日】 3月24日 (土) 開演 14:00
【会場】 コピスみよし1階多目的室
【入場料】 無料
※ヴィオラ (Violyre) 大正琴が基にして作られた新しい楽器です。

三浦一馬によるバンドネオン特別レクチャー

4/21 (土)

【公演日】 4月21日 (土) 開演 14:00
【会場】 コピスみよし ホール
【入場料】 全席指定 500円
【セット券】 「ピュア&パッション」と「バンドネオン特別レクチャー」のセット券です。
※4月21日レクチャー開演までの販売になります。2,500円
【ピュア&パッション】
NHK みんなのうた「エレファン」を作曲した注目の作曲家・ピアニスト松本俊明と日本を代表する若手バンドネオン奏者・三浦一馬による、埼玉西部地区では初公演です！！
【公演日】 5月20日 (日) 開演 14:30
【会場】 コピスみよしホール
【入場料】 全席指定 2,500円

01 「ほっとサークル」参加者募集

日程	内容	場所	持ち物
① 3月12日(月)	自己紹介・子育てに関するゲームなど(保健師と一緒に)	藤久保公民館 2階和室	母子健康手帳 筆記用具 バスタオル
② 3月19日(月)	離乳食についての話、離乳食の試食(管理栄養士と一緒に)	保健センター 2階調理室	オムツ、ミルクなど赤ちゃんに必要なもの(全日程共通です) 各日程とも、可能な限り参加者同士の自由時間を設ける予定です。
③ 3月27日(火)	絵本と赤ちゃんのふれあいタイム(図書館司書と一緒に)	中央図書館 2階会議室	



ママもパパも笑顔で楽しく子育てしませんか？

2人目、3人目の子どもを育てる中の人にも参加できます。過去の参加者の多くは「ママ友を作りたい」、「育児の情報を知りたい」という理由で参加しています。

【対象】 平成23年10月~12月生まれの子と家族
【時間】 午前10時~11時30分(全日程共通)
【費用】 無料
【定員】 20組(定員を超えた場合は第1子の人を優先)
【申込み方法】
電話・メール・FAXで保健センター宛に申し込みください。メール・FAXの場合は件名に「子育て講座申し込み」、本文に「①参加される家族の氏名②子の氏名と生年月日③住所④電話番号⑤第何子の子か(兄又は姉の同伴の有無)」を書いて送信してください。



【受付時間】
対象地区/午後1時15分~2時15分・対象地区外/午後1時45分~2時15分
【対象年齢】
生後3~90か月未満の乳幼児
【注意】
①予防接種と子どもの健康をご確認のうえ接種にお越しください。
②体温は、会場で測ります。
③ポリオ予防票・母子健康手帳を忘れずに持参してください。
④対象地区以外の日も受けられますが、受付時間が対象地区の人と異なりますのでご注意ください。

02 ポリオ集団予防接種のお知らせ

日程	対象地区(行政連絡区)
4月9日(月)	上富・北永井
4月16日(月)	藤久保第1・2・3区
4月23日(月)	藤久保第4・5・6区
5月7日(月)	竹間沢・みよし台

03 生活習慣病講座(3日間コース)参加者募集30人

【申込み方法】 電話・FAX・E-Mail・窓口 【定員】 30人 (先着順)

日時	場所	費用	内容・講師・その他
① 3月12日(月) 午後1時30分~3時	藤久保公民館 2階和室	無料	「検査結果から日常生活を考える」健診を受けてはいるものの、その結果を日常生活にどのように活かせばよいか...?という疑問に答える内容です。 講師: 保健師・管理栄養士
② 3月15日(木) 午後1時30分~3時	藤久保公民館 1階ホール	無料	「腎臓を守れ!慢性腎臓病(CKD)の最新情報と日常生活」腎臓の機能は年齢とともに低下していきます。腎臓の状態を知る検査方法や予防についてお答えする内容です。講師: 富士内科クリニック院長 吉田直哉 医師
③ 3月26日(月) 午前10時~午後1時	保健センター 2階調理室	材料費(実費)	「体験!腎臓にやさしいお加減」減塩を舌で感じながら、味付けについて考えます。ご自宅で飲まれているみそ汁などの塩分量も測定します。 講師: 管理栄養士 持ち物: エプロン・三角巾・タオル



<http://www.ne.jp/asahi/higashi-iruma/med/>