

健康スポーツライフ

問い合わせ 総合体育館 ☎258-0311

冬の「冷え」を予防

日常の延長で出来る

「冷え症」対策

寒 さも本格的になって

きて、冷え症の人にはつらい季節になって来ました。

冷え症を放っておくと十分な睡眠がとれなかったり、頭痛や肩こりが悪

化したり、風邪を引きやすくなったりして疲労は貯まっています。

一方です。では、どのように予防していけばよいでしょうか。

■背中の筋肉は大きいので熱の生産が大きく、冷え症改善に効果的です。

①両手を上に伸ばします。

②胸を張りながら肘を引きます。

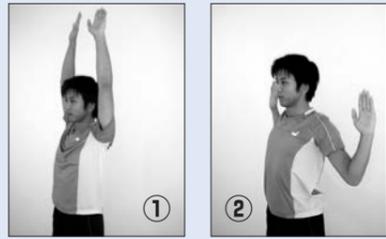
大腿のトレーニング

■大腿の筋力低下により足先の冷えを感じることもあるので太

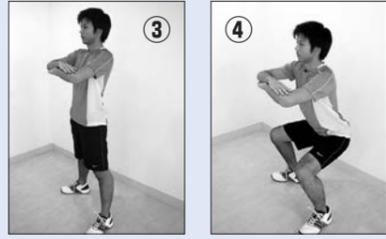
腿の筋肉や足指を動かす事も効果的です。

③足幅は肩幅です。

④膝がつま先より前に出ない様にしゃがみます。



冷え症予防の運動



③足幅は肩幅です。
④膝がつま先より前に出ない様にしゃがみます。



バスケットボールを始めよう！ 小学生体験短期教室

小学生を対象にしたバスケットボール教室です。まずは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3回1月21日(土) 第4回3月24日(土)

時間：13:45～16:00 (指導は14:00～)

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：参加受付 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大丈夫です。1回目、2回目に来られなかった人も、是非ご参加ください。

〈スタジオプログラム紹介⑦〉 簡単ボール30



担当：山本

内容：大きなボールを使ってバランスを養いながらシェイプアップできるレッスンです。私と一緒に寒い冬を乗り切りましょう！
毎週月曜日 10:45～11:15

▼コピスみよし 催し物案内 問い合わせ コピスみよし ☎259-3211

初笑い
「新春寄席」

1/8
(日)



新年を初笑いでお迎えしてみませんか！新春寄席の前には、講座も開催いたします！

【出演】三遊亭小遊三・春風亭柳之助・林家二楽
【日時】平成24年1月8日(日)新春寄席 12:00開演 講座 10:00開演 【会場】コピスみよしホール 【料金】新春寄席 2,000円 (全席指定) 講座のみ 800円 (自由席) / 新春寄席・講座セット券 2,500円

オペらであそぼ♪
「北風と太陽」
+ワークショップ

1/28-29
(日)



おなじみのインソップ物語がオペラになりました。オペラの舞台がどんな風に作られていくのか、一緒に舞台美術を作りながら、親子で体験してみよう！

【公演日】ワークショップ：1月28日(土) (グループ①) 11:00～ (グループ②) 14:00～ 1月29日(日) (グループ①②共通) 13:30～ オペラ上演：1月29日(日) 14:30 【会場】コピスみよし オペラ上演 (ホール) ワークショップ (多目的室) 【料金】ワークショップ+オペラ鑑賞 2,000円 オペラ鑑賞のみ 1,000円

コピスの風
バレンタイン
コンサート

2/12
(日)



金管アンサンブル Buzz Five が学生や地域の楽団と共演♪

【公演日】平成24年2月12日(日)
【会場】コピスみよし ホール
【料金】前売り 500円、当日 800円 (消費税込)

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

1月～2月上旬の予定

イベント	日にち	時間	参加できる人	定員	予約	おまけ
避難訓練	1月5日(木)	15:30～	全年齢	なし	なし	いざ！という時に安全に避難する練習をします。
ニューイヤーゲーム大会	1月7日(土)	14:00～16:00	幼児親子、小学生以上	50人	◎	ジャンボカルタやおみくじなどお正月にちなんだゲームで楽しもう！おもちゃつきもするよ！
つくってトライ！④	1月21日(土)	14:00～15:00	小学生以上	20人	◎	君だけのオリジナル缶バッジを作ろう！
親子バルーンアート教室	2月4日(土)	14:30～15:30	年長児～小学生親子	30人	◎	マジックバルーンを使って、いろいろな動物を作ってみよう！親子で参加してね。/協力：所沢ジャグリングクラブ
うきうき工作⑦	1月5日(木)	14:00～16:00	幼児親子、小学生以上	20人	◎	ミラクルルービックキューブを作ります。牛乳パック(1リットル)を1人1つずつ持って来てください
	1月6日(金)	10:30～11:30				
	1月7日(土)	14:00～16:00				
避難訓練	1月6日(金)	13:30～	全年齢	なし	なし	火災/煙体験車が来る予定です
バレンタインクッキング	1月21日(土)	13:30～16:00	小学生以上	20人	◎	参加費100円 チョコバナナケーキ作り
親子であそぼう⑤	1月27日(金)	10:30～11:50	乳幼児親子	なし	なし	子供服リサイクル
児童館であそぼう⑤	1月31日(火)	10:00～13:00	乳幼児親子	20組	◎	餅つき大会 参加費100円
避難訓練②	1月5日(木)	15:00～16:00	全年齢	なし	なし	地震/火災の避難の仕方を練習しよう！
お正月ゲーム大会	1月6日(金)	14:00～15:30	小学生以上	なし	なし	大型カルタや、おせちバスケットゲームで盛り上がる
みんなでつくろうデー⑧	1月19日(木)	15:30～16:30	小学生以上	なし	なし	たこ作り。小学校の校庭でみんなで飛ばそう!!
編み編み教室	1月21日(土)	10:00～12:00	小学生以上	20人	◎	マフラー作り。極太の毛糸を持ってきてね。

【3館共通】新年1月4日(水)より開館します。 ※◎内は開催回数
■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。

協働のまちづくり

地域の共助する絆を ふれあいサロンで強化

■高齢者が集まり、地域の人たちと会話をすることで地域の絆が強化。いざというとき、その絆が大切になる。

協働のまちづくり

昨年、未曾有の災害に見舞われ個人の力ではぬぐいようのない不安に陥りました。災害対策の第一は自助です。寝たきりの高齢者や障害者で自助不可能な人が多数犠牲になったとのこと。被災直後にこのような人を救えるのは、地域の共助の力です。しかし自助不可能な方が居住している事すら判らないのが実態です。それでは共助の力は発揮できません。

そこで「ふれあいサロン」では、身近な世間話など、会話を楽しむ憩いの場として高齢者が気軽に集うために定期的にサロンを開催しています。サロンに参加することで近隣の絆が強化され、自助不能になったとしても共助の力が活かされます。

【問い合わせ】健康福祉グループ
代表 柄澤 ☎(258) 2178
又は役場福祉課 (☎172) まで