



## 《ウォーキングのお誘い》

リサイクル健康づくり推進委員会

～ウォーキングは自分のペースで手軽で安全に行え、かつ継続しやすい運動です～

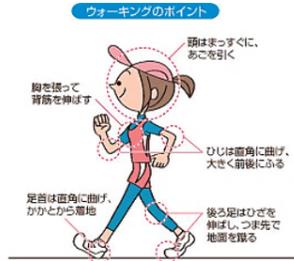
運動不足による長年の肥満は、足腰に大きな負担をかけ、骨粗鬆症や変形性膝関節症など、骨や関節、筋肉、神経などの運動器の障害を招きます。適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、運動により消費エネルギーが増えるので、余分な体脂肪が減り、肥満の予防・改善につながります。また、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果もあります。

～毎日10分程度(約1000歩)余分に歩いて、運動不足を改善しましょう～



肥満や体力の衰えが気になり始めた人は、運動不足の改善に取り組みましょう。いきなり激しい運動をするのではなく、無理のない範囲で運動習慣を身につけることが大切です。運動するときは、10分多く身体を動かすことを意識します。10分多く身体を動かすことで、生活習慣病をはじめとした健康リスクを抑えられます。

※全国健康保険協会ホームページ参照



◆日時 毎月第1水曜日 9:00～

◆集合場所 公民館駐車場

校区内をウォーキングします ※年1度、研修で郊外に出かけます

★水分とタオルを携帯し、動きやすく、発汗性や吸湿性に優れた服装でお越しください

◎事前申し込み不要です

すこやか南片江実行委員会



## 3月料理教室「免疫力アップの食事」

食生活改善推進員協議会

《日時》 令和7年3月19日(水)

10:00～13:00

《場所》 南片江公民館 学習室

《定員》 10名

《参加費》 500円

《申し込み方法》

南片江公民館 TEL092-862-2453

※締め切り 3月15日(土)

★エプロン・三角巾をお持ちください

皆さまのご参加をお待ちしております♪



### メニュー

- ・黒豆ご飯
- ・チンゲン菜と豚肉の生姜炒め
- ・切り干し大根のキムチ和え
- ・冬野菜の具だくさん味噌汁
- ・芋ようかん

(内容は一部変更になることもございます)

## ～令和6年度 主な事業報告～

令和6年度もさまざまな事業・イベントを行いました。以下が主な内容となりますが、記載のない活動も多数あります。ご協力いただいたすべての皆さま、ありがとうございます。令和7年度もよろしくお願いいたします。

◆4月 春の安全安心キャンペーン(交通安全推進部)

◆5月 土のう訓練(防災協会)

◆6月 ラブアース・クリーンアップ運動(各自治会)

カフェぱらっと(民生委員・児童委員)

校区ソフトバレーボール大会(体育振興会)

アン クレシーニさん講演会(男女共同参画協議会)

◆7月 DIG 講座(防災協会)

校区親善ママさんバレーボール大会(体育振興会)

夏の安全安心キャンペーン(交通安全推進部)

ハーブ講座(男女共同参画協議会)

◆8月 大規模災害時避難所開設運営訓練(自治協)

◆9月 子ども夏祭り(公民館, 青少年育成連合会)

◆9月 地域ぐるみ一斉掃除(各自治会)

秋の安心安全キャンペーン(交通安全推進部)

◆10月 校区集団献血(リサイクル健康づくり推進委員会)

◆11月 ハンセン病の人権について 講演会(人権尊重推進協議会)

自治協フェスタ(自治協)

子どもリーダー研修(青少年育成連合会)

◆12月 そば講座(男女共同参画協議会)

年末の安心安全キャンペーン(交通安全推進部)

油山林道クリーンアップ(防災協会)

餅つき大会(自治協)

◆1月 どんど焼き(自治協)

◆2月 カフェぱらっと(民生委員・児童委員)

◆3月 校区レクリエーション大会(体育振興会)

イノシシ駆除報告会・供養会(防災協会)



## 交通ルールを守りましょう!!

交通安全推進部

車の運転手は、ほかの車両や歩行者は、ルールを守っている、と思い込んで運転しています・・・

自転車は、車道左側通行

歩行者は、右側通行

道路を横断するときは必ず横断歩道



命を守るために、ルールを守りましょう!!

交通安全推進委員は、校区内の交通事故撲滅に向け、頑張っています!

◆交通に関する要望・質問は各自治会の交通安全推進委員にご相談ください

## こどもさろん

毎月第2・4木曜日

10:00～12:00

南片江公民館 講堂

■3月のスケジュール

13日(木) 終わりの会【平塚先生】

応援: ボランティアグループあおぞら



## ウォーキング

●3月5日(水)

南片江公民館 9時集合

事前申し込み不要です。

ウォーキングできる服装でおこしください

※雨天の場合は12日(水)に変更します

次回は4月2日(水)です。

すこやか南片江実行委員会



## 紙リサイクルステーション

紙資源は下記の日時にご持参ください

場所 公民館裏リサイクルステーション

時間 9:00～17:00

■3月のスケジュール

祝日も開いています!

【土曜日】1日, 8日, 15日, 22日, 29日

【日祝日】2日, 9日, 16日, 20日, 23日, 30日

環境推進委員会

