

11月は「ウォーキング月間」です



●最近からだを動かしていますか？

メタボリックシンドロームやがん・認知症・ロコモティブシンドロームの予防には、有酸素運動であるウォーキングが有効であると言われています。1日あたり1,000歩プラスして歩くと、1日あたり約30kcal、1年間続くと約1～1.5kgの体重減少に相当します。今日からいつもより10分多く歩いてみましょう。

※エネルギーの消費量 体重60kg、歩幅70cmの人が、時速4kmで10分歩くと約30kcalを消費します。

●「秋季市民歩こう会」を11月23日(木・祝)に開催!(要申込)

詳細は広報「つながり」10月15日号をご覧ください。問い合わせはスポーツ推進課(内線556)まで。

●すこやか100万歩手帳 好評配布中

楽しみながらウォーキングを続けるのにぜひご利用ください。市役所、各支所、元気城下町プラザ、元気城下町ぷらっと、保健センターで配付しています。

ウォーキングで「プラス・テン」

(今より10分多く体を動かしましょう)

10分のウォーキングは、約1,000歩程度です!

【すこやか100万歩手帳の使い方】

- 1 歩数を「ウォーキングの歩数記録」に記入して、歩数を合計します。
- 2 地図のスタートから、1万歩になるごとにボウルを1つめりましょう。東西のコースでどのくらい歩いたかがわかります。
- 3 100万歩達成したら、手帳をもらったところに申請すると、記念のバッジがもらえます。



問合せ=保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)

平成29年度 公民館のお正月講座 受講者募集

対象=市内在住・在勤の人

申込=11月10日(金)までの9時～17時に、官製ハガキか通信費62円を持って、開講される各公民館の事務室へ(南部公民館は水・日曜と祝日を除く、治道・昭和各地区公民館は土・日曜と祝日を除く)。

郵送の場合は、往復ハガキに、①講座名 ②郵便番号 ③住所(在勤者は勤務先・所在地も) ④名前(ふりがな) ⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号 ⑧返信欄に申込者の郵便番号・住所・名前を記入して、11月10日(金)までに(必着)、開講される各公民館へ郵送してください。

※定員を超えた講座は、11月13日(月)10時から各公民館で抽選します。

※講座の日程などは、一部変更する場合があります。問い合わせは、各公民館へ。



開催場所・日時・内容等＝

講座名	対象・定員	開催日時	指導者	参加費
◆南部公民館(〒639-1123 筒井町600-4 ☎59-1316)				
切り板はり合わせ 木工えとづくり	成人15人	12月7日(木) 9時30分～11時30分	手作り木製玩具 製作講師 塩見 浩二	400円
◆治道地区公民館(〒639-1115 横田町261-1 ☎56-3085)				
正月料理	成人20人	12月8日(金) 13時30分～15時30分	奈良県栄養士会 地域活動員 中西 幸子	700円
新年を飾る フラワーアレンジメント	成人20人	12月26日(火) 10時～12時	日本フラワーデザイナー協会本部 田中 友子	1,700円
◆昭和地区公民館(〒639-1124 馬司町331-56 ☎56-0015)				
クリスマスリースを作ろう	成人12人程度 (親子可)	11月28日(火) 9時30分～11時30分	日本フラワーデザイナー協会本部 田中 友子	1,200円