

市民センター  
主催

# ノルディックウォーキング ポールウォーキング 体験講習会のご案内

ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激します。メタボ予防、ロコモ予防、体力づくり、スタミナアップ、などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

この地域でもたくさんの方がすでに実践されていますが、1人で始めるには、勇気がいるかもしれません。この機会に歩き方の指導を受け、楽しいノルディックウォーキングと仲間づくりを始めませんか。あなたのご参加をお待ちしています。

- 【日時】① 6月9日(金)午前10時～11時30分  
説明の後、体験講習をして一緒に歩きます
- ② 6月16日(金)午前10時～11時30分  
体操をしてから、一緒に歩きましょう！

【場所】百合が丘市民センター

- \*初めての方、すでに実践中の方も是非ご参加ください。
- \*貸出しポールを準備しています。一緒に歩きましょう。
- \*申し込み、参加費は不要です



～お問合せ先～  
市民センター  
☎64-6466



百合が丘

市民センター 使い



<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/>



市民センター  
主催

## ホタルのお話と鑑賞会

【開催日】6月11日(日)

【時間】午後7時30分～9時

【集合場所】百合が丘市民センター多目的ホール

【内容】ホタルの生態など興味深いお話(35分)→移動(15分)→ホタル観賞(40分)

ホタルを増やそうと、10数年前から環境保全と餌のカワナナやりなど、努力を続けるホタル研究家の吉岡正夫さんに解説して頂きます。

※申し込み、参加費は不要です



市民センター  
主催

## 星の観望会

【開催日】6月10日(土)11日(日)

【時間】午後8時～10時の間

【集合場所】市民センター

【内容】土星の環や木星を望遠鏡で観望します。

【指導・解説】川端 孝幸さん  
(西1番町)

※申し込み、参加費は不要です



Skip広場からお知らせ

6月13日(火)

10:00～12:00 市民センター 多目的ホール

## “先生と遊ぼう”

☆お申込み・参加費は不要です☆

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。10:00よりホールを開放し室内遊具で自由に遊んでいただけます。「先生とあそぼう！」は11:00頃から始まります。

【今月のあそび】

- ・大型絵本
- ・パネルシアター
- ・季節の歌
- ・わらべあそび



たくさんのご参加お待ちしております♪

## 会員募集

## 彩々クラブ

水彩画を学びながら交流をしております。初めての方も基礎から練習します。皆様と楽しみませんか？一度お気軽にご見学に来てください。

【活動日】毎月第1と第3金曜日(2回)

【時間】午後1時～4時

【場所】百合が丘市民センター 創作活動室

【お問合せ】彩々クラブ  
環 敏子  
☎ 74-0948





市民センター  
主催

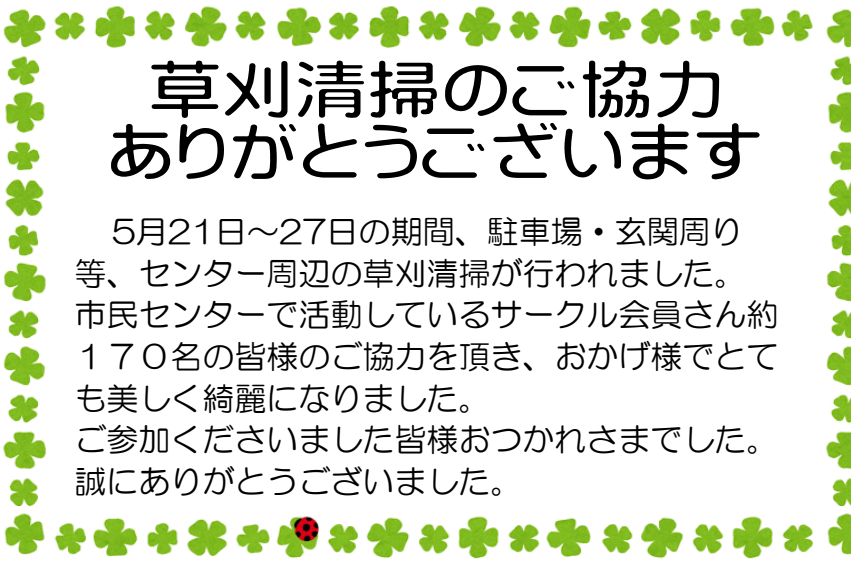
# 一枚の板から広がる創造の世界、魔法の積み木 カプラワールドに180名が参加

## 【カプラ作品お気に入りコンクール結果発表】

当日完成した60作品がコンクールにエントリーしてくれました。  
5月9日から15日まで市民センターに作品写真を掲示し、来館者にお気に入り作品の投票していただきました。結果、最高得票は百合小の小泉慶多君・トワ君兄弟の合作作品「タワー」が獲得しました。  
上位3組と特別賞の1組、1位の作品に投票した19名様の中から、抽選で1名に図書券を進呈。また、参加の各組には、作品写真をプレゼントします。入選者、当選者は、市民センターの掲示で発表しています。



5月3日・4日に市民センター多目的ホールで、美しい木目のシンプルな板を積み上げるだけでどんなものでも作れてしまう魔法の積み木カプラを6500ピース用意して、「カプラワールド」を開催しました。



## 草刈清掃のご協力 ありがとうございます

5月21日～27日の期間、駐車場・玄関周り等、センター周辺の草刈清掃が行われました。市民センターで活動しているサークル会員さん約170名の皆様のご協力を頂き、おかげ様でとても美しく綺麗になりました。ご参加くださいました皆様おつかれさまでした。誠にありがとうございました。

## 【芝生広場使用禁止】

みなさまに気持ちよくご利用いただくため、芝生の手入れをいたします。そのため、下記期間はご利用できません。

# 6月15日(木)～7月14日(金)

みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

## まちの保健室便り6月号

☎ 64-8600

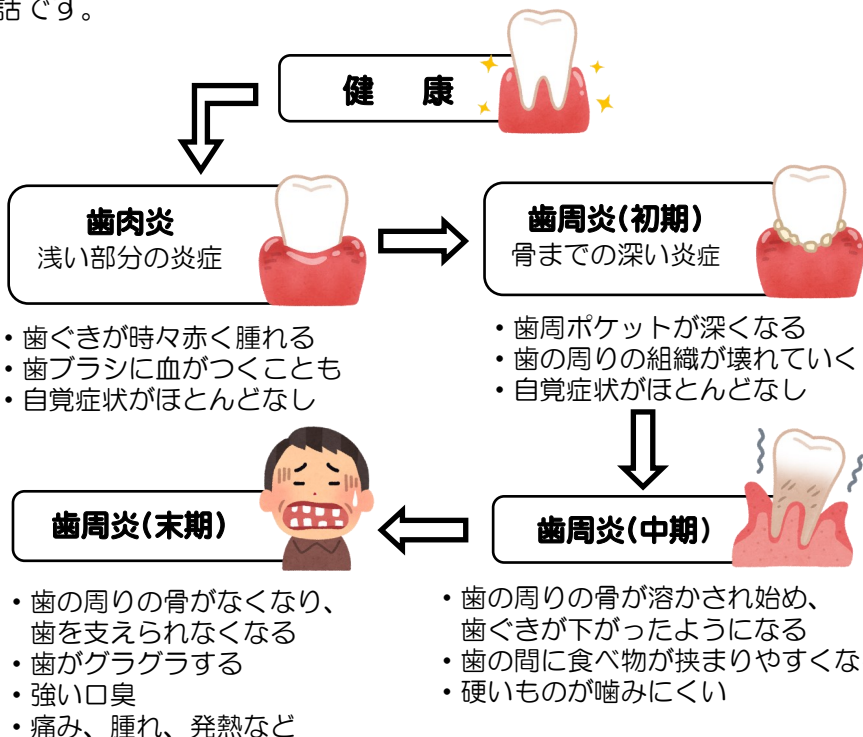


## “口からはじまる身体の健康”

5月号に続き歯のお知らせです！  
～歯の定期検診・クリーニングを受けましょう～



“生きることは食べること” おいしく食べるためには口の健康が大切です。よく噛める歯は、なくてはならない器官ですね。ところが、歯の寿命は長くなった平均寿命に追いついていません。40歳代以降に増加し、歯を失くす原因のトップとなる「歯周病」のお話です。



**\* 歯周病は重症になると歯が抜け落ちる病気です。**

歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)に住みつく歯周病菌が原因の感染症。

自覚のないまま進行し、ある調査では35歳以上の約8割以上が歯周病菌にかかっているのでは、とされています。

**\* 歯周病は全身の病気とも関係が深い**

最近の研究で、歯周病菌が血管に入り込み全身を駆けめぐることによって色々な影響を及ぼすことがわかってきました。

特に糖尿病、動脈硬化、心臓の疾患、早産・胎児の低体重、メタボリックシンドロームとも関係が深いのです。歯周病の治療により、血糖値が改善した報告もあります。

鏡で歯ぐきをチェックする習慣をお勧めします。

◎歯ぐきはピンク色で引き締まっている。

◎歯と歯の間の歯ぐきは先の尖がった三角形である。

◎歯が変色していない。

◎奥歯の溝は黒くなっていない。

歯やお口の健康は、自分で進んで守りましょう！