

【市民センター主催/教育文化部会共催】



# ホタルのお話と鑑賞会

今年もホタルのシーズンがやってきました。市民センターから10分歩いたところで、幻想的な光を放つホタルが観れます。ホタルの生態や興味深い話を聞いてから釜石川に皆で見に行きましょう。

【開催日】6月9日(日) ※雨天の場合は中止

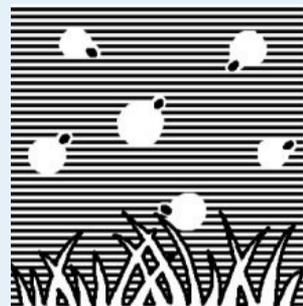
【集合時間】午後7時30分

【集合場所】百合が丘市民センター

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

【持ち物】懐中電灯

【問い合わせ先】市民センター ☎64-6466



市民センター便り

百合が丘



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



## ・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

高齢になるとロコモ《関節、足腰、膝の骨、筋肉などの「運動器」が衰えて足・腰・膝等の痛みが起こる》予防と対策が必要です。下半身の筋肉や認知症の予防にも、歩くことで効果があります。

〈日時〉5月26日(日)

10:00~12:00

〈場所〉百合が丘市民センター



\*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。

主催 百合が丘市民センター・福祉健康部会

## お待たせしました!まもなく開催! 魔法の積木《カブウ》で遊ぼう!

〈日時〉5月3日(金)

5月4日(土)

9:00~18:00

〈場所〉市民センター  
多目的ホール



同時開催/

いろんな遊び大会・まっくろくろすけを探そう!

教育文化部会・市民センター共同主催

## 彩々クラブ(水彩画)教室

サークルメンバー加入者  
募集!!



はがきサイズの絵から公募展の絵まで、基礎から学び楽しく交流をしています。

スケッチ会も行います。

初心者大歓迎!ふるってご参加ください。

【講座日】毎月第1・3金曜日

13:00~16:00

講座日は都合で変更することがあります

【場所】百合が丘市民センター 創作活動室

【会費】1か月 1,000円

【お問い合わせ】代表 環敏子 ☎090-8321-8568

## Skip広場からお知らせ

5月14日(火)

10:00~12:00  
市民センター 多目的ホール

“先生と遊ぼう”

【今月のあそび】

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。



・手あそび ・わらべうた  
・ペープサート など

室内遊具(ジャングルジム・ぶらんこ)やおもちゃ等で自由に遊んでいただけます。 ☆お申込み・参加費は不要です☆

たくさんのご参加お待ちしております♪

## 草ひき清掃のご協力をお願いします

お忙しいことと存じますが、市民センター周辺の草ひきにご協力よろしくお願ひいたします。

5月20日(月)~5月26日(日)の期間  
9:00~17:00

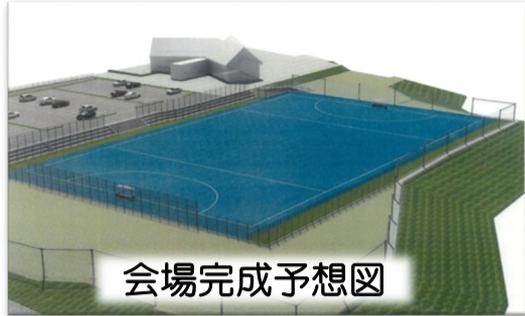
草ひき用具等は市民センターにも用意していますが、用具の数が少ないのでできるだけご持参ください。

# 公認フィールドホッケー会場の工事状況のお知らせ



市民センター前に建設中の公認フィールドホッケー会場は工事が進んでいます。完成予想図は次のようになります。

ホッケー場は全面人工芝となります。完成日が決まりましたら広報でお知らせします。工事期間中は市民センターの入口付近は工事車両の出入りがありますので、ご注意ください。また、広場の使用はできませんのでご協力をお願いします。



会場完成予想図



2月26日



3月26日



4月24日



4月24日



4月23日

## 百合が丘市民センター事務業務のお休みのお知らせ

4月28日(日)～5月1日(水)の間、百合が丘市民センターの事務業務をお休みとさせていただきます。事務業務がお休みのため、印刷、市民センター利用料等のお支払い、電話でのお問合せ等ができませんのでご注意ください。また、ゆりバスの運行、カフェ「バルーン」もお休みとさせていただきます。5月2日(木)より通常業務(なお、第3日曜日は休館日です)となります。なお、市民センターの予約されている各部屋の利用はできます。

### まちの保健室便り5月号

☎ 64-8600

## こうして改善！生活習慣



### 【運動】

☆階段よりも、エスカレーターを使う人は…トレーニング代わりに階段を使おう！

- ・階段昇降は足腰の大きな筋肉を使うため、エネルギーをたくさん使います。筋肉を鍛え、代謝をよくしましょう。



☆定期的に運動を行っていない人は…速歩とすき間時間の筋力トレーニングがおすすめ！

- ・歩幅を広げてテンポよく歩くと、運動効果がぐっと上がります。
- ・CMタイムなどのすき間時間にスクワット、膝をついた腕立て伏せなどの筋力トレーニングを！筋肉量がアップし、エネルギーを消費しやすい体に。

☆移動には車を使うことが多い人は…体を使って移動しよう！

- ・歩いて20分程度の場所や電車やバスが使える場所などは車を使わず、歩き+交通機関にして歩く機会を増やそう。

### 【お酒】

☆お酒をたくさん飲む人は…適量を知り、休肝日を週2日設けよう！

- ・お酒の適量は1週間に日本酒換算で7合程度。1日の最大飲酒量は3合以内と心得ましょう。平均して飲むか、メリハリをつけるかは自由ですが、肝臓を休ませるためには週2日の休肝日を、連続して設けることもお忘れなく。

### 【タバコ】

☆喫煙者である人は…禁煙にチャレンジしよう！

- ・たばこは百害あって一利なし。自分にも周囲の人にも害を及ぼします。
- ・たばこの代わりに、熱いお茶、冷水、ノンカロリーの飴やガムで気分転換しよう。



☆☆☆ 地域の皆様へ ☆☆☆

私事でございますが、5月1日付けで他地区のまちの保健室へ異動となりました。

地域の皆様には大変お世話になり、この場を借りましてお礼申し上げます。

青蓮寺・百合が丘地域でのまちの保健室開所から12年間にわたる就労は、皆様のご指導やサポートがあったからこそで、心からお礼申し上げます。

本当にありがとうございました。

まちの保健室 田中かをる