

春の市民センター恒例 こいのぼり 武者人形

4月中旬からは市民センター前にこいのぼりが泳ぎ、センター内ラウンジには武者人形が飾られます。こいのぼり、武者人形の展示は5月中旬までです。今年も多くの方々に楽しんでいただきます。



Skip 広場からお知らせ

4月13日 火

10:00~11:30
市民センター 多目的ホール



先生と遊ぼう

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によって変更場合があります。

☆お申込み・参加費は不要です☆

移動図書館巡回日程

令和3年度の移動図書館『やまなみ号』が次に示す日程で巡回されますので、ご利用ください。



【駐車場】ふれあいサロンゆこゆこ 10:30~11:00
百合が丘東第2集会所 11:10~11:40

4月	5月	6月	7月	8月	9月
9、23	7、21	4、18	2、16	6、20	3、17
10月	11月	12月	1月	2月	3月
22	5、19	3、17	7、21	4、18	4、18

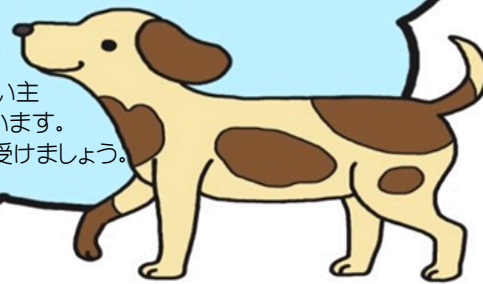
狂犬病予防接種のお知らせ

日時：4月9日(金) 14:10~14:30

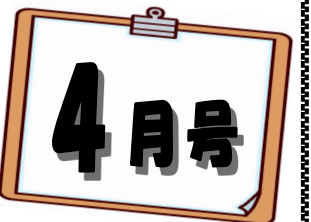
場所：子どもセンター

【同日 13:35~14:00 東第1集会所でもあります】

狂犬病予防接種が行われます。
飼い犬への予防接種は飼い主に義務付けられています。
愛犬の為に必ず受けましょう。



百合が丘 市民センター 4月号



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



桜ウォーキングを開催しました

3月28日(日) 早朝小雨が降ったもののウォーキングの間は雨もやみ、106名の参加者が集まりました。今が見頃!【桜の名所】青蓮寺湖周辺の桜を、思う存分楽しんでいただけたようです。



福祉健康部会長 吉田幸子

令和3年度 市民センター年間休館日

4月	5月	6月	7月	8月	9月
11、18	9、16	13、27	11、18	15、29	12、19
10月	11月	12月	1月	2月	3月
17、24	14、21	12、19、29、30、31	1、2、3、10、16	13、20	13、20

まちの保健室便り4月号

☎ 64-8600

※体調を崩しやすい季節の変わり目を元気に過ごすポイント※

春は寒暖差や気圧の変動が大きい季節なので、自律神経が乱れて体調を崩しやすくなります。日々の生活の中で元気に過ごすためのポイントを参考にさせていただいて、春の季節をいきいきと過ごしていきましょう。(^o^)

◇朝食を抜かず、栄養バランスの良い食事を意識する
朝食を抜きがちですが、朝食は寝ている間に下がった体温を上げてくれます。欠食したり偏った食事は自律神経のバランスを乱す為、栄養バランスの良い食事を意識して摂りましょう。



◇衣服で温度調整
春は日中の寒暖差があるので、着脱しやすい様に重ね着をしたり、薄手のカーディガンやストールなどを鞆に入れておくとう便利です。



◇お風呂で身体を温める

シャワーだけで済ませず、湯ぶねに浸かって身体を温めて血行を促進。入浴剤などを使用すると、香りでのリラックス効果があり、身体もさらに温まります。

◇適度な運動

体操や散歩、ウォーキングなどで身体を動かしましょう。適度な運動にはリラックス効果もあり、ストレス解消にも効果的です。



◇睡眠をとる

睡眠不足は免疫力をさげるので、しっかりと睡眠をとしましょう。就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。