

幸まちづくり

令和5年5月1日発行

132号

幸まちづくり協議会

☎ 23-9549



SAIWAI MACHIZUKURI

すぐ取り組めて「効果も抜群」！ウォーキングを始めてみませんか？

すっかり暖かくなり、外出しやすい季節になりましたね。皆さんは普段から健康のために運動などをされていますか？

健康のために何かを始めたいなという方はこの機会に、ウォーキングを始めてみませんか？ウォーキングは気軽に始めやすく、効果がたくさんあります。

ウォーキングの効用

肥満の予防や改善・ストレス解消・体力の維持や向上・フレイル予防・骨粗しょう症予防・糖尿病の改善・脂質異常症や動脈硬化の改善などがあります。

ウォーキングのポイント

ウォーキングの効果をあげるには、正しい歩き方が大切です。

自分にあったペースで歩き、体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。

幸まちづくり協議会では、毎年「幸てくてく100人ウォーキング」を実施しています。

詳細が決まりましたらお知らせいたしますので、ぜひ皆さんご参加ください。
(地域づくり部会)



ウォーキングの前後には
ストレッチを！

あごを引き、
視線はまっすぐ前を



肘を曲げて、
腕を振りましょう

着地はかかとから
つま先へ

つま先へ体重を移動させ、
地面を押し出すように

健康寿命を延ばそう



年を重ねると「早く迎えがきてほしい」「早く死にたい」と言われる方がみえますが、初詣で「何を願いましたか」と尋ねると「少しでも健康に長生きができますように」と祈ったと言われる。

きっと、人は健康に長く生きたいのだ。しかし、嫌なことがあったり急に寂しくなると、弱音を吐きたくなるものだと思う。

「早く迎えに来てほしい」と言われる方ほど長く生きられているように感じるのは、私だけだろうか？ (K)



令和5年度 幸まちづくり協議会総会

日時：令和5年5月21日(日)
午前10時～

場所：幸公民館 2階 大会議室

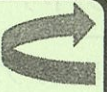


編集後記

もうすぐ子どもの日。柏餅を食べて子どもとお祝い。何歳まで一緒に食べてくれるかな。



裏面もご覧ください



☆お知らせ☆

*広報委員会

5月2日(火)

10:00

*自治会部会

5月21日(日)

11:00

*文化部会

5月25日(木)

な～んでも直します 補修 カケツギ
ネーム刺繍

確かな技術真心をモットーに...

紳士服・婦人服 創業43年

洋服直しセンター

松阪市新町 907 ☎(0598) 26-7227
日曜定休日 営業時間 AM9:30～PM7:00

日本茶専門・暮らしの器のお店

新茶販売中

慶弔返礼品・ギフト
承ります。

茶遊膳
茶重
Cha-Jyu
since 1863

松阪市新町819 ☎0598-21-0701

5月号と6月号の2回にわたって幸公民館で活動しているクラブ・サークルをご紹介します。
 たくさんの方が楽しく過ごしてみえます。あなたも参加しませんか。お問合せは幸公民館まで。

令和5年度 幸公民館クラブ・サークル

No.	名称	活動内容	活動日	活動時間
1	泰旭流吟詠会 松阪第一支部	詩吟の練習 会員の親睦	第1,3金曜日	14:00～16:00
2	民謡千鳥会	日本民謡の習得	第1,3,4金曜日	9:30～12:00
3	幸民謡クラブ (民謡山田会)	三味線に合わせて民謡を唄う	第1, 3 水曜日	13:30～15:30
4	藤正会松阪支部	日本民謡と三味線の普及	2,4 火曜日 第4 日曜日	13:00～15:00
5	日本民謡北林会	民謡唄と三味線の練習	1,3 火曜日 第2 日曜日	13:00～16:00(1,3) 10:00～12:00(2)
6	カリノオカラニ フラ ハーラウ	フラダンスの習得 健康増進	第1,2,3 木曜日	10:00～11:30
7	タヒチアンダンス	タヒチアンダンスを通して交流地域イベント参加	第2, 4日曜日	19:30～21:00
8	ピーリッチフラ	未経験者を受け入れフラダンスのレッスン	第3水曜日	13:00～16:30
9	幸レク・リズム	ダンス・体操を通して健康維持・増進と親睦	第1, 3火曜日	14:00～15:30
10	レクダンス& 体操教室「和」	簡単に楽しく踊れるダンス&体操 健康増進・仲間づくり	第2, 4金曜日	13:30～15:00
11	木曜囲碁クラブ	棋力の向上と会員相互の親睦	第1,2,3,4,木曜日	13:00～16:30
12	土曜囲碁の会	棋力の向上研究会員の交流	第1,2,3,4,土曜日	13:00～16:30
13	コーラス若草	コーラスの練習	第1,2,3,4月曜日	19:30～21:00
14	コーラスあい	コーラスの練習	第1,2,3,4水曜日	10:00～11:30
15	全日写連マツサカ 四五百支部	写真技術の向上と会員の親睦	第3土曜日	10:00～12:00
16	フォトサークル写真人	写真を持ち寄って会員と講師で講評する	第3金曜日	19:00～21:00
17	写真クラブ松阪銀鈴会	創作写真の批評と実力向上、会員の親睦	第2月曜日	19:00～20:30
18	フォトカルチャー21 UMEKAWA	創作写真の批評と実力向上、会員の親睦	第2日曜日	15:00～16:30
19	カラビнка笛の会	フルート・オカリナアンサンブルの練習	第2 日曜日 第4 日曜日	9:00～16:30 13:00～16:30
20	幸箏グループ	箏演奏、合奏練習 技術を高める	第1,2,3,月曜日	13:00～15:00
21	二胡サークル 花	二胡の練習・交流・施設訪問	第1土曜日	9:30～12:00
22	マネッコ太極拳	太極拳の技術向上と会員の親睦	1,3 土曜日 第4 日曜日	10:00～11:30(1,4) 13:00～14:30(3)
23	木曜太極拳	気功八段錦・気功二十四式太極拳	第2, 4木曜日	13:00～14:30
24	那々美会	形式に基づいて太極拳を行う	第1, 3金曜日	19:30～21:00
25	健康ヨガ	呼吸を主体に身体の矯正	第1, 2, 3火曜日	10:30～12:00
26	リフレッシュヨーガ	柔軟な体づくり会員の親睦	第1,2,3,4土曜日	19:00～20:30