

幸まちづくり

第2回 100人ウォーキング

参加者募集！！

ウォーキングのさまざまな効果

①心臓や肺の機能が向上する

④糖尿病の症状が軽くなる

②肥満の解消や予防に役立つ

⑤高血圧症が改善される

③動脈硬化の促進を抑えるHDLコレステロールが増える

⑥骨粗鬆(しょう)症の予防に役立つ



* 申込み期間

2月17日(月)～3月3日(月)まで

* 会費

1人100円

* 会費を添えて幸公民館へお申込みください。
定員100人になり次第締め切ります。

幸公民館

☎23-9549

住部会



☆お知らせ☆

- * 「絆」部会
2月10日(月)12:00
- * 「活」部会
2月17日(月)19:00
- * 「伝」部会
2月27日(木)13:30
- * 「住」部会
3月4日(火)13:00
- * 「安」部会
3月 日時未定



○防災10メモ

【食料・飲料水の備蓄】
大地震が発生したら、水道水が止まり分確保できないこともあり得ます。最低でも三日分の備蓄に努めましょう。食料は、調理不要なカンパンや缶詰など、飲料水は、一日一人三リットルを目安に。保管場所は、温度や湿度の低い所。賞味期限の定期的な確認を。

日ごろからの備えが、あなた自身を救います。

安部会



健康なまちづくりシンポジウム

in まつさか

1月13日(月) 嬉野ふるさと会館で開催
住部会が健康づくり活動を発表しました。

発表内容 ・健康は自分でタネまき
育てよう！

・てくてく

100人ウォーキング

・松阪の水を知ろう

伊藤文吾(会長) 山本千代子(住部会)

新良司朗(事務局長)が参加



いきいき(健康)体操しませんか

幸まちづくり協議会・住部会では毎月一回いきいき体操を行っております。寒いこの頃は、家に閉じこもりがちになります。あなたもこの体操に参加してみませんか。椅子に座っていても出来る体操です。一度見学に来て下さい。

場所 幸公民館2F

日時 毎月第四月曜日十時より
次回は二月二十四日(月)

事前に申し込む必要はありません。

おたのしみ!!

二月一七日(月)



七〇歳以上の独居、八〇歳以上の高齢者世帯を対象に配食サービスが実施されます。

「各地域により、配達の間などことなありますが、お留守にされたり、都合の悪い方は前もって担当地区の民生委員等に連絡しておいてください。」絆部会

編集後記



広報も一月号より各戸配布となり、より皆様に読んでいただける事と思います。内容につきましては、幸まちづくり協議会の活動(各部会の事業)等出来る限りお届けしたいと、部員一同頑張ります。皆様もお気づきの点、幸まちづくり協議会に対してのご意見がありましたら、是非とも事務局までご一報下さい。よろしくお願ひします。

ウォーキング てくてくマップ

・幸公民館から早春の阪内川をてくてく。大足橋をわたり、ちびっこ広場を通り、再び幸公民館へ。(約4kmのJ-スト) ウォーキングの後はあたたかみほっこりタイム...
今年も、本場松阪肉のスペシャル **幸ヌーブル** ふにぎり1個 さあ 歩きましょう!



..... 切り取り線

「100人ウォーキング」(26年3月16日) 申込票

名前	(歳)	(歳)
住所		
電話		