

スマイルなんぶ通信 No.13

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えしていきます。
今回の担当は「福祉保健課 健康増進係」です。



なんぶびと
元気な南部人を増やそう！

スマイルさくらウォーキングを開催しました！



3月27日（日）、スマイルさくらウォーキングが開催されました。このウォーキングは自主的な活動から健康意識を高め、自分や周りの人の健康を築き上げ元気な南部町を作っていこう！と町民の方が主体となって活動をしている「スマイルなんぶクラブ」の方が企画・運営をしました。

当日は天候にも恵まれ青空の下、子どもから高齢者まで幅広い世代の方々が参加し、医療センターから富士川の土手沿いを南下し、アルカディア公園、諏訪神社等を通り再び医療センターに戻る全長約5kmのコースをウォーキングしました。各所桜の下にはポイントがあり、健康くじ等をしながら巡ります。桜はまだ2分咲き程度でしたが見ごろの桜もあり、参加者の方は写真撮影をしたりと、楽しみながら全員が完歩しました。



桜を眺めながらウォーキング！



健康くじを引きました

ゴール後はスタート前に参加者全員で具材を切り準備をした洋風すいとんが配布され、みんなで味わいました。参加者の方からは「楽しかった」「また参加をしたい」との嬉しい声もあり、季節を感じながら大勢の仲間たちとリフレッシュしながら健康になる時間を過ごすことができました。

ゴール後はスタート前に参加者全員で具材を切り準備をした洋風すいとんが配布され、みんなで味わいました。参加者の方からは「楽しかった」「また参加をしたい」との嬉しい声もあり、季節を感じながら大勢の仲間



いろいろな野菜を切りました

チャレンジデー2016

今年は5月25日（水）に開催！！

対戦相手は北海道標津町（しべつちょう）で9回目の参加です。この日を機に運動を始める方、定期的な運動で汗を流している方、当日はご近所助け合って、15分以上の運動実施を報告してください。生涯学習課 64-4841

健康ポスター食事編を発行しました。

どの年代の方にもわかりやすく食事のバランスや適量について確認できるようになっています。身体を作っているのは日々の食事です。ぜひご家庭の台所に貼って、食事の際には食卓チェックをしてみましょう！





【図書館の予定】

●乳幼児お話し会 のんたんのへや

5月11・25日(水曜日)

午前10時30分～11時30分

●乳幼児リトミック教室

5月11日(水曜日)

午前10時30分～11時30分

講師：佐野貴子先生/長洞まゆ先生



●「子どもにすすめたい本」 図書の展示

5月1日(日)～5月29日(日)

図書館ホールに幼児・小学生・中学生までの皆様
におすすめ本を展示します。参考にして下さい

●図書館 映画会

5月21日(土) 午後1時30分～

「劇場版 トムとジェリー」 お待ちしています。

図書館お話し会 「のんたんのへや」

—美術館からお知らせ—

【早蕨展を開催します】

開催日：4月29日(金)～

5月22日(日)まで

時間：午前9時30分～5時

場所：美術館 第1展示室

*早蕨の会の皆様の力作をご覧ください。

なお、最終日は午後3時までとなります。

(問合せ先)

南部図書館 62-9292

3月23日(水曜日)に開催した乳幼児お話し会「のんたんのへや」で親子制作をたのしみました。内容は、『春のファッションショー』と題し、洋服作りにチャレンジ。個性豊かな洋服の出来栄にみんなで記念撮影をしました。



・制作の様子は町のホームページ(図書館からのお知らせ)でもご覧いただけます。



【図書館 休館日のお知らせ】

5月6・9・16・23・30日



5月31日(火)は月末館内整理日の為休館です。

*5月の連休は休まず開館しています。