

体育館だより

龍野体育館 ☎0791・63・2261
 新宮スポーツセンター
 ☎0791・75・1792
 揖保川スポーツセンター
 ☎0791・72・5567
 御津体育館 ☎079・322・3012

スポーツ教室 受講生を募集

スポーツを気軽に親しみ、健康づくりや体力づくり役に立ててください。

◎申込期間 11月19日(木)～25日(水) 9時～19時(ただし、日曜日は17時まで。月曜日を除く。)

定員を超えた教室は、11月26日(木)10時に事務局で抽選を行います。

ただし、定員に満たない教室は、11月27日(金)13時以降において随時受け付けます。

※申し込みは、本人又は保護者(小人の教室)に限る。(電話、FAX不可。)

◎受付場所 龍野体育館
 体育振興課 (☎63・2261)

教室名	対象者	定員	時間	期間	曜日	受講料
幼児体操教室Ⅰ	年少・年長に相当する園児	20人	15:00～16:00	1/5～3/9	火	2,000円
幼児体操教室Ⅱ	年少・年長に相当する園児	20人	15:00～16:00	1/6～3/10	水	2,000円
幼児体操教室Ⅲ	年少・年長に相当する園児	20人	15:00～16:00	1/8～3/19	金	2,000円
小学生器械体操教室Ⅰ	小学1年生	15人	10:00～11:00	1/9～3/20	土	2,000円
小学生器械体操教室Ⅱ	小学2・3・4・5・6年生	15人	11:00～12:00	1/9～3/20	土	2,000円
リフレッシュ教室	産後6年以内の女性	30人	10:00～11:00	1/8～3/16	火・金	4,000円
ストレッチ・ヨーガ	一般男女18歳以上	20人	13:30～14:30	1/5～3/9	火	2,000円
リズム・ヨーガⅠ	一般男女18歳以上	20人	19:30～20:30	1/6～3/10	水	2,000円
リズム・ヨーガⅡ	一般男女18歳以上	20人	19:30～20:30	1/9～3/13	土	2,000円
チェアービクスⅠ	女性シニア(45歳以上)	25人	10:00～11:00	1/6～3/10	水	2,000円
チェアービクスⅡ	女性シニア(45歳以上)	25人	10:00～11:00	1/8～3/12	金	2,000円
ヘルシービクス教室	一般男女18歳以上	25人	13:30～14:30	1/6～3/17	水	4,000円
			10:00～11:00		土	



新宮スポーツセンター
 第18回たつの市新宮
 マラソン大会を開催

◎とき 12月6日(日) 9時
 開会式

◎ところ 新宮リバーパーク
 ◎対象 市内に在住、在学、
 在勤の方

◎距離 小学生男女(1,2年)
 :1.5km、小学生男女(3～6
 年):2km、中学生男女、高
 校生男女、一般男子:3km、
 一般女子:2km

◎申込期限 11月22日(日)
 ◎申込方法 参加申込書を市
 内各体育館、スポーツセンタ
 ーに提出

▼新宮スポーツセンター
 (☎75・1792)

第38回たつの市
 梅と潮の香マラソン大会
 参加者募集

◎とき 平成22年1月31日(日)
 8時30分～

◎コース はりまシーサイド
 ロード(国道250号)及び
 新舞子海岸

◎種目
 【ロードレースの部】
 2km・3km・5km・10km・ハ
 ーフマラソン
 【ジョギングの部】
 2km(ファミリー)

◎対象
 【ロードレースの部】
 小学校4年生以上

【ジョギングの部】 年齢不問
 ◎参加料
 【ロードレースの部】
 一般 3,000円

小・中・高校生 1,000円
 【ジョギングの部】
 1,000円(一組)

◎参加賞 記念タオル
 ※その他、特別賞もあります。

◎募集要項 市立体育館及び
 スポーツセンターにて配付。
 ◎申込期限 12月24日(木)
 17時

▼体育館及びスポーツセンター
 時まで

保健だより

はつらつセンター ☎0791・63・2112
 新宮保健センター ☎0791・75・3110
 揖保川保健センター ☎0791・72・6336
 御津保健センター ☎079・322・3496

「脳年齢を若々しく」 足は第2の心臓である 手は第2の脳である

※脳を活性化

皆さんは自分の脳を活性化させていますか。

人間の脳は20歳代を過ぎると、老化の一途をたどります。

脳を適度に刺激して働きを活発にすることが、脳の老化や認知症を予防することになります。

もの忘れと認知症は明らかに違い、この認知症は高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満などの生活習慣病による血管の老化である（動脈硬化）が原因となります。

生活習慣を見直し、血管を若々しく保って予防しましょう。

また、昨今忘れてはならないのが、脳委縮が現れるアルツハイマー型認知症。50歳代や60歳代の若い方でも発症するため、本人が気付かない時も多くあります。家族や友達など周囲の人が早く気がついて主治医の先生に相談したり、神経内科などの専門医療機関へ受診し、早期治療をしましょう。

次に認知症予防に効果的な活動を紹介します。

●脳の活性化—生活の知恵

①ウォーキングや水泳など定期的

な有酸素運動を実行。

②おしゃべりや笑いで感情をおもいつきり表現。

③読み、書き、計算で脳をトレーニング。

④食はいのち。命の源である食料や献立に関心を持ち、毎日3度の料理をひと工夫。

⑤日記を書こう。一日の振り返りは心も洗う。手や頭をまめに動かそう。

⑥外出や旅行など、外の世界へ挑戦し、変化をつける。

●若い脳を保つ食事
 認知症を予防し若い脳を保つための食事のポイントとは、「減塩」と「抗酸化」じょうずな「コレステロール」の取り方です。

『まごはやさしいこ』でお馴染みの食品は血液をサラサラにします。

①まごの豆

ヘルスアップ教室参加者募集

メタボリックシンドロームを解消するため生活習慣を一緒に見直してみませんか

- 参加対象:30~74歳の腹囲が男性85cm・女性90cm以上またはBMI25以上の方で医師より運動制限の指示がない方
- 内容:運動指導、個別運動・栄養・生活相談
- 申込みは健康課(はつらつセンター、各保健センター)まで

場所(☎)	日時
はつらつセンター (0791-63-2112)	11/16(月) 9:30~11:30
新宮保健センター (新宮総合支所内) (0791-75-3110)	11/30(月) 9:30~11:30
揖保川保健センター (0791-72-6336)	12/24(木) 9:30~11:30
御津保健センター (079-322-3496)	11/16・12/14(月) 13:30~15:30

- ②ごま
 - ③わかめなど海藻類
 - ④野菜
 - ⑤魚・特に青さかな
 - ⑥しいたけ(キノコ類)
 - ⑦いも(芋類)
 - ⑧米(胚芽米)
- ※有名な医師 日野原重明さんの「老いは成熟」から引用

【健康長寿の心得】

- ★60歳…人生後半開始。腹八分。筋力つける。
- ★70歳…新しいことを創める。腹7分。
- ★80歳…よく歩き、若い者に好んで接する。
- ★90歳…心の赴くままに行動し、道理に違わず。
- ★100歳…よい友をもち、あるがままに生きる。

健康課では、今年新たに出前講座で「脳年齢を若々しく」をテーマに市民の健康づくりを推進しています。ぜひ、ご活用ください。

乳幼児相談・各種教室

事業名	場所	はつらつセンター	新宮保健センター (新宮総合支所内)	揖保川保健センター	御津保健センター
ポリオ		11/17・24 13:15~14:00 12/1・8 3か月~90か月未満	11/26 13:15~14:00 3ヶ月~90ヶ月未満	11/25 13:15~14:00 3ヶ月~90ヶ月未満	11/20 13:15~14:00 3ヶ月~90ヶ月未満
赤ちゃん相談		12/9 10:00~11:30 乳児(希望者)	11/17 10:00~11:30 12/8 乳児(希望者)	12/18 10:00~11:30 乳児(希望者)	12/1 10:00~11:30 乳児(希望者)
キッズ相談		12/3 10:00~11:30 幼児(希望者)	12/14 10:00~11:30 幼児(希望者)	11/27 10:00~11:30 幼児(希望者)	11/17 10:00~11:30 幼児(希望者)
もぐもぐ教室 (離乳食教室) ※要申込		11/26 9:45~10:00 乳幼児とその保護者			
パクパク教室 (幼児食教室) ※要申込		11/25 9:45~10:00 食に不安のある幼児と保護者			
ほのぼのおふくろ 料理教室 ※要申込		11/18 9:45~10:00 妊婦、乳幼児を持つ保護者	12/17 9:45~10:00 妊婦、乳幼児を持つ保護者	11/17 9:45~10:00 妊婦、乳幼児を持つ保護者	11/20 9:45~10:00 妊婦、乳幼児を持つ保護者
自主トレーニング 講習会 ※要申込		12/15 18:15~20:30 40歳以上の市民	11/26 9:30~11:30 40歳以上の市民 ※場所は新宮公民館です。	(健康運動アドバイス) 12/11 9:00~12:00 40歳以上の市民	12/18 9:30~11:30 40歳以上の市民
自主トレーニング アドバイス ※要申込			12/2 9:30~11:30 自主トレーニング許可証保持者 ※場所は新宮公民館です。		11/26 9:30~11:30 自主トレーニング許可証保持者
参加方法		ポリオ、赤ちゃん相談、キッズ相談		予約の必要はありません。実施時間内に会場へお越しください。	
		もぐもぐ教室、パクパク教室、ほのぼのおふくろ料理教室、自主トレーニング講習会、自主トレーニングアドバイス、健康運動アドバイス		予約が必要です。実施日の3日前までに電話で予約してください。	