

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・3021

龍野体育館の臨時休館のお知らせ

「たつの市民まつり」のため、施設をご利用いただけませんが、御迷惑をおかけしますが、御協力をお願いします。
 ◎日時 11月3日(火) 終日閉館

体験レッスン

新宮温水プールのレッスンは全て体験できます。高校生以上の方はスイミング以外に、ヨガやピラティス、太極拳などのプログラムの体験も可能です。
 ◎対象 親子コース(8カ月)、障がい児コース・幼児コース・ジュニアコース・育成コース・選手コース・フリーレッスン(高校生以上)
 ◎実施期間 10月19日(月)～10月24日(土)
 ◎場所 新宮温水プール
 ◎定員 ●キッズスクール/各5名 ●フリーレッスン/制限なし
 ※フロアー教室は各3名まで
 ◎受講料 無料
 ◎申込開始 10月10日(土)
 ◎申込先 新宮温水プール
 ▼新宮温水プール(☎75・1511)

	9:30	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21:30
月	プール ケアプログラム 9:40～10:20	初心者 10:30～11:10	流水 11:20～12:00	エクササイズ 12:10～12:50	クロール バタフライ 13:00～13:40	背泳ぎ 個人メドレー 13:50～14:30	東葉橋保育園 14:45～15:45	障害児 16:00～17:00	幼児・ジュニア (6歳まで) 17:20～18:30	平泳ぎ 18:40～19:20	背泳ぎ 19:30～20:10	クロール 20:20～21:00		
月			自身体操 10:45～12:00						ヨガ 16:30～17:30	ピラティス 17:45～18:45				
火														
水	プール 流水 9:40～10:20	クロール 10:30～11:10	背泳ぎ バタフライ 11:20～12:00		流水 13:00～13:40	初心者 平泳ぎ 13:50～14:30	幼児・ジュニア (6歳まで) 15:00～16:10	ジュニア 16:10～17:20	幼児・ジュニア 17:20～18:30	育成・選手 (5級以上) 18:30～19:40			アクアビクス 20:20～21:00	
水					太極拳 12:30～13:30									
木	プール 香島保育園 9:40～10:40	アクアビクス 11:00～11:40	背泳ぎ 11:50～12:30	平泳ぎ バタフライ 12:40～13:20	西葉橋保育園 13:30～14:30	幼児・ジュニア (6歳まで) 15:00～16:10	ジュニア 16:10～17:20	育成・選手 (5級以上) 17:20～18:30	初心者 18:40～19:20	バタフライ 19:30～20:10	マスターズ 20:20～21:00			
木					ヨガ 12:10～13:10								太極拳 19:00～20:00	
金	プール 流水 9:40～10:20	平泳ぎ 10:30～11:10	親子 11:30～12:15	クロール マスターズ 13:00～13:40	アクアビクス 13:50～14:30	幼児・ジュニア (6歳まで) 15:00～16:10	ジュニア 16:10～17:20	育成・選手 (5級以上) 17:20～18:30	平泳ぎ 18:40～19:20	クロール 20:10	個人メドレー 20:20～21:00			
金					ピラティス 11:30～12:30	パワーヨガ 12:45～13:45								
土	プール 幼児 10:00～11:00	ジュニア 11:10～12:20		幼児・ジュニア (6歳まで) 13:30～14:40	ジュニア 14:40～15:50	幼児・ジュニア 15:50～17:00	育成・選手 (5級以上) 17:00～18:10		バタフライ 18:40～19:20	流水 19:30～20:10	ボディ シェイプ 20:20～21:00			
土														
土		ピラティス 10:00～11:00	ヨガ 11:15～12:15											

第4回シャフルボード大会開催

誰でも手軽にできるニュースポーツ「シャフルボード」に挑戦してみませんか。

- とき 11月22日(日) 9時～12時
- ところ 新宮スポーツセンター
- 対象 市内在住、在勤の方で年齢・性別は問いません
- 定員 30チーム(1チーム2名)
- 申込期限 11月8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)

▼龍野体育館(☎63・2261)
 「水泳してみたいけど続けられるかどうか…」という不安をお持ちの方、まずは1カ月(4回)だけでも体験してみてはいかがでしょうか？
 ◎開催期間 10月27日(火)～11月28日(土)
 ◎対象者 3歳～成人
 ◎開催コース 現在開催しているコースの中から選択
 ※ウォーキング、泳ぐ、アクアビクスのコースは成人対象
 ※定員に達しているコースは、選択できませんので、お申込みの際にお問合せください。
 ◎受講料 4,500円(龍野体育館窓口にて申込みと同時に納付)
 ◎その他 成人以外の申込みの際は、印鑑必要。
 水着、キャップは今お持ちのものを使えます。

スイミングスクール 体験教室参加者募集

時間	火	水	木	金	時間	土
10:00～11:00	ウォーキング		ウォーキング	アクアビクス	10:00～11:00	泳ぐ
11:00～12:00	泳ぐ	泳ぐ		泳ぐ	11:00～12:00	小学生
13:30～14:30		泳ぐ			13:00～14:00	3～6才
14:30～15:30	3～6才	3～6才	3～6才		14:00～15:00	5～9才
15:30～16:30		5～9才		5～9才	15:00～16:00	小学生
16:30～17:30	小学生	小学生	小学生	小学生	16:00～17:00	小中学生
17:30～18:30	小中学生 上級者	小中学生	小学生	小中学生 上級者	17:00～18:00	上級者
18:30～19:30	アクアビクス			ウォーキング	18:00～19:00	泳ぐ
19:30～20:30	泳ぐ			泳ぐ		

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

目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。10を2つ並べて横にしたとき、眉と目の形に見えることから、この日に制定されました。目の愛護デーをきっかけに目のケアについて考えてみましょう。

生活習慣の改善ポイント

- ① テレビを見る時は、画面から2m以上は離れましょう。
- ② 本や書類を読む時は、その距離を30cm以上離しましょう。
- ③ パソコン作業をする時は、目とディスプレイの距離を50cm以上離しましょう。
- ④ 正しい姿勢で作業できるように机と椅子の高さを調整しましょう。
- ⑤ 照明は、適度な明るさにししましょう。例えば8畳の部屋なら72Wの蛍光灯が目安です。
- ⑥ 部屋全体を明るくし、蛍光灯などの光が直接目に入らないようにしましょう。
- ⑦ テレビやゲームは一日一時間以内に行きましょう。
- ⑧ 読書・書類作成・パソコン作

業などを行う時は、30〜40分に1回は休憩をとり、視線をしばらく遠くにやっけて目を休ませましょう。

眼精疲労の回復には…

- ・肩や首をほぐすような軽いストレッチをする。
- ・目の周囲をマッサージする。(眉毛の上に沿って、鼻の付け根、目の下の骨、こめかみを順に指の腹で心地よい強さで押す)
- ・蒸したタオルを目の上に乗せる。(5分程度)

さて、改善のポイントはどのくらいできていましたか？今日から生活習慣を見直して「目」を大切にしましょう。



低年齢化が進んでいる近視は、生活空間が狭くなり、近くのものを見る事が多くなったり、外で遊ぶ事が少なくなり、ゲームや塾などで長時間目を使いつづなしになる生活が大きな原因となります。また「眼精疲労」(目の充血・眼痛・頭痛・肩こり・吐き気などの症状)や「ドライアイ」(目が乾燥しシヨボシヨボする)は、パソコンなどのデスクワークが多い人に現れやすい症状です。これらの症状が現れる前に、または軽いうちに生活習慣を見直し、目のケアを心がけましょう。少しでも気にな

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:**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)	10/19(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)	10/15(木) 9:30~11:30
御津保健センター (079-322-3496)	10/19・11/16(月) 13:30~15:30

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	11/11 13:15~14:00 11/26 3か月~90か月未満	11/10 13:15~14:00 11/25 3か月~90か月未満	11/4 13:15~14:00 11/20 3か月~90か月未満
赤ちゃん相談		11/14 10:00~11:30 乳児(希望者)	10/13 10:00~11:30 11/17 乳児(希望者)	10/16 10:00~11:30 11/9 乳児(希望者)	11/10 10:00~11:30 乳児(希望者)
キッズ相談		11/12 10:00~11:30 幼児(希望者)	11/2 10:00~11:30 幼児(希望者)	10/23 10:00~11:30 幼児(希望者)	10/20 10:00~11:30 幼児(希望者)
もぐもぐ教室 (離乳食教室) ※要申込		10/22 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		10/23 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		10/21 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		10/20 18:15~20:30 11/9 9:15~11:30 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	10/21 9:30~11:30 11/13 9:30~11:30 40歳以上の市民
自主トレーニング アドバイス			10/23 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。		
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。		