

たのしいよ
きてね~!!



広げよう

つなげよう

楽しもう

広野みかんクラブ (仮称)

健康づくり、生きがいくくり、仲間づくりに参加していますか。
皆さんの参加まってま〜す。

No	教室名	日時	対象	場所	内容	持参品
1	太極拳教室	10月9日(金) 10月23日(金) 19:00~20:00	成人男女 (親子可)	保健センター	太極拳の基礎を指導員から学びます。	● 体育館シューズ ● タオル ● 飲料水
2	バドミントン教室	10月10日(土) 10月24日(土) 14:00~16:00	中学生以上 20名程度 (バドミントン部員を除く)	中央体育館	興味のある方に基礎から学び、健康づくり仲間づくりとして参加してみませんか。 ● 参加費 500円	● 体育館シューズ ● タオル ● 飲料水 ● ラケットのある方は持参
3	げんきっこクラブ	10月13日(火) 15:30~16:30	小学1年生 ~ 小学3年生	中央体育館	いわきスポーツクラブの先生方とゲーム形式教室	● 体育館シューズ ● タオル ● 飲料水
4	健康教室	10月30日(金) 10:00~11:00	どなたでも OK	中央体育館	体ほぐし運動ゲーム形式教室	● 体育館シューズ ● タオル ● 飲料水

※保険代として、各教室ごとに1人100円がかかりますのでよろしくお願いします。

■お問い合わせ・申込み 公民館 ☎ 27-3244

磐梯山登山 磐梯山登山教室が、9月13日に行われました。八方台登山口より頂上を目指し登山開始。中ノ湯を過ぎたごろから雨が降り始め、磐梯山を望む弘法清水では、雨と強風の天候となりました。初めて磐梯山登山に挑戦した方には厳しい状況でしたが頂上に立つことができ、登山の醍醐味を味わっていました。下山後は、温泉に入り疲れを癒しました。

山登り教室



太極拳教室



東吾妻山頂にて
(8月9日)

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
10月19日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
10月20日(火)	19:00～20:30	メタボ予防教室	保健センター
10月22日(木)	9:00～12:00	献 血	広野町役場
	13:30～16:30		広野火力発電所
	9:30～11:30	健康相談会	小松地区集会所
	19:00～20:30	メタボ予防教室	保健センター
10月23日(金)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
10月26日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
10月27日(火)	19:00～20:30	メタボ予防教室	保健センター
10月28日(水)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
10月29日(木)	9:30～11:30	健康相談会	苗代替地区集会所
	19:00～20:30	メタボ予防教室	保健センター
11月2日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
11月5日(木)	19:00～20:30	メタボ予防教室	保健センター
11月7日(土) ～ 11月8日(日)	9:00～16:00	健康まつり	中央体育館
11月9日(月)	10:00～11:30	なかよしランド 心の相談会(要予約)	保健センター
11月10日(火)	19:00～20:30	メタボ予防教室	保健センター
11月11日(水)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
11月12日(木)	19:00～20:30	メタボ予防教室	保健センター
11月13日(金)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター



秋の味覚を楽しもう!!
～だしがしみた
根菜がおいしい～

鶏肉の山賊鍋

材料(4人分)

- 鶏もも肉……………400g
- さつまいも……………160g
- 人参……………100g
- 大根……………100g
- ごぼう……………60g
- 水 菜……………1 束
- なめこ……………2 袋
- 葉ねぎ……………適量
- だし汁……………6 カップ
- み そ……………大さじ 4

作り方

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②さつまいもは洗って半月切りにする。
- ③人参と大根はよく洗って小さめの乱切りにする。
- ④ごぼうは斜め薄切りにし、酢水につけ、アク抜きをする。
- ⑤水菜は洗ってざく切りにする。
- ⑥なめこは袋から出してざるにあける。
- ⑦葉ねぎは小口切りにする。
- ⑧鍋にだし汁を煮立て、鶏もも肉をいれて再び煮立てる。
アクを取り、葉ねぎ以外の野菜を加えて10分ほど煮る。
- ⑨野菜がやわらかくなったら、なめこ、みそを加えひと煮たちさせ、葉ねぎをちらす。

豆知識 ウォーキングを楽しもう

スポーツの秋。ウォーキングは、酸素をたっぷりとり込んで体の働きを活性化させる有酸素運動です。

秋の紅葉を楽しみながら、心と体をリフレッシュしましょう。

ウォーキングのポイント

- 1 歩く前後に準備運動と整理運動をする。
- 2 こまめに水分を補給する。
- 3 季節の風景を楽しみながら歩く。
- 4 息を止めず、呼吸を意識する。
- 5 いつもの道を自分のペースで歩く。
- 6 体調が悪いときは行かない。
- 7 食事をしっかりとってから行う。

※なんらかの症状がある場合は、かかりつけの医師に相談してください。

正しいウォーキングの姿勢

-
- あごをひいて視線は遠くを見る。
 - 肩の力を抜く。
 - 胸を張る。
 - 背筋を伸ばす。
 - 腕は前後に大きく振る。
 - 脚を伸ばす。
 - かかとから着地する。
 - 歩幅は広くとる。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040