

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
11/8(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
9(火)	受付13:00~13:20	10~12ヶ月児健診	保健センター
10(水)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
11(木)	19:00~20:30	メタボ予防教室 (木曜コース最終)	保健センター
15(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
16(火)	受付8:00~10:00	総合検診(追加)	保健センター
17(水)	受付12:40~13:10	ポリオ予防接種	保健センター
19(金)	10:00~13:00	ヘルスアップ教室	保健センター
22(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
24(水)	受付12:30~12:50	3~4ヶ月児健診	保健センター
25(木)	9:30~11:30 19:00~20:30	げんキッズ メタボ予防教室(第3弾スタート)	保育所 保健センター
26(金)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
29(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
30(火)	13:30~15:00	メンタルヘルス講演会	保健センター
12/1(水)	受付13:00~13:20	1歳6ヶ月児健診	保健センター
2(木)	10:00~11:30 19:00~20:30	健康カムカム学習会 メタボ予防教室	保健センター
3(金)	19:15~20:45	Mサイズ教室	保健センター
6(月)	10:00~11:30 受付13:00~13:20	なかよしランド 3歳児健診	保健センター
8(水)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
9(木)	9:30~11:30 19:00~20:30	げんキッズ メタボ予防教室	児童館 保健センター



広野町 保健センター

お問い合わせ ☎ 27-3040

豆知識 ウォーキングを楽しもう

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する有酸素運動です。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!

正しいウォーキングの姿勢

- 肩の力を抜く
- 背筋を伸ばし、軽く胸を張る
- 腕は前後に大きく振る
- 歩幅は広くとる
- あごを引き、目線はやや遠くを見る
- つま先で地面を蹴りかかるとから着地する



楽しくウォーキングをするポイント

- 歩く前後に準備運動と整理運動をする。
- こまめに水分を補給する。
- 食事をしっかりとってから行う。
- 息を止めず、呼吸を意識する。
- 自分のペースで歩く。
- 好きな音楽を聞きながら歩く。
- 季節の風景、名所・旧跡めぐりなど楽しい発見をしながら歩く。
- 自然の中を歩いて、リラックス・リフレッシュする。
- 友人や家族などと一緒に歩く。
- 体調が悪いときは行かない。

※気になる症状がある場合は、無理せずかかりつけの医師に相談してください。



- ● 歩行マップを活用しよう!!
- 歩行マップは保健センターで配布しています。運動不足を解消するため、みんなで広野町を歩いてみましょう。

総合検診を受けましょう

下記のとおり総合検診を実施します。健康管理のため年に1度は総合検診を受けましょう。

- ◆ 日 時: 11月16日(火) 午前8時~10時
- ◆ 場 所: 広野町保健センター
- ◆ 対象者: 7月および8月に実施した総合検診を受診されなかった方

広野みかんクラブ 教室のご案内

■お問い合わせ・参加申込先■
広野みかんクラブ事務局 ☎ 27-1234
今月のスケジュールはP23広報カレンダーに掲載しています。みかんのマークが目印です。

太極拳教室

- 日 時: 第1金曜日、第3金曜日 午後7時~午後8時30分
- 対 象: 初心者
- 参加料: 会 員 500円
非会員 1,000円

*今では、みかんクラブの人気事業の1つです。

Peek-a-boo

- 日 時: 第1木曜日、第3木曜日実施予定 (11月から) 午後2時30分~午後3時30分頃まで
- 対 象: 幼稚園児(3歳から6歳まで)
- 参加料: 会 員 700円
非会員 1,500円
- 講 師: 庄司 織江さん
- 実施場所: 広野町公民館大会議室

*みんなで歌を歌ったり、工作をして外国の文化や英語に触れあうことを目的としています。クリスマスパーティやバレンタインなどの企画も検討中です。

ヨーガ教室

- 日 時: 第2金曜日、第4金曜日 午前10時30分~正午
- 参加料: 会 員 500円
非会員 1,000円
- 実施場所: 広野町公民館日本間

*本格的なヨーガを体験できます。

親子おりがみ教室

- 日 時: 11月20日(土) 実施予定 午前10時~午前11時
- 参加料: 親子ひと組につき 会 員 無料
非会員 100円
- 講 師: 塚越 里子さん
- 実施場所: 広野町公民館研修室
- 対 象: どなたでも参加できます

*もちろん1人でも参加できます。



～ 秋の味覚を楽しもう ～

れんこんのすいとん

- 材料(2人分)
- れんこん.....350g
 - 人参.....50g
 - しいたけ.....2枚
 - 三つ葉.....10g
 - 鶏もも肉.....50g
 - 白玉粉.....10g
 - だし汁.....400cc
 - A しょうゆ...小さじ2
 - 塩.....少々



- 作り方
- ① れんこんは皮をむいてすりおろす。
 - ② 人参は皮をむいてもみじ型に型抜く。
 - ③ しいたけはスライスする。
 - ④ 三つ葉はざく切りにする。
 - ⑤ 鶏肉は一口大に切る。
 - ⑥ ボウルに①、白玉粉をいれてよく混ぜ、団子を作る。
 - ⑦ 鍋にだし汁、A、鶏肉、人参、しいたけを入れて煮る。煮立ったら⑥を入れてひと煮し、三つ葉を加える。

“LOOKS GOOD!!” 「おいしそう」



During November we celebrate the Thanksgiving holiday.

11月には感謝祭という祝日があります。

Traditionally, it is a time to give thanks for the harvest and express gratitude.

1年の収穫を神の恵みに感謝する伝統的な日です。

Today, Thanksgiving is celebrated on the fourth Thursday of November in the United States and on the second Monday of October in Canada.

アメリカでは11月の第4木曜日、カナダでは10月の第2月曜日にこの祝日が定められています。

ビクトリアのワンポイント英会話

11月 November



The first Thanksgiving holiday in America was celebrated at Plymouth Colony, which today is the town Plymouth in Massachusetts.

アメリカでの初めての感謝祭は、今のマサチューセッツ州のプリマスである、プリマス植民地で行われました。

We watch American football and eat lots of food, like turkey, mashed potatoes and, yams, and pumpkin pie.

感謝祭で、私たちはアメリカンフットボールを観たり、たくさんの食べ物、七面鳥やマッシュポテトにグレイビー(ソース)、ヤムイモ(さつまいも)、そしてパンパイを食べたりします。