

令和5年6月1日号

明治安田生命と公民館の共催

女性のための「健康づくり栄養」講座

身体の中から美しく☆

秘められた野菜のチカラなど、楽しく分かりやすくご紹介します！

男性も
大歓迎！！

◇第1回◇

テーマ 止められる老化のポイント

いつまでも若々しく！老化を防いで身体の中から健康に☆

●日時 令和5年7月12日（水）

午後2時～

●場所 里山辺公民館 中会議室

◇第2回◇

テーマ 不足している栄養素を知る

必要な栄養素はとれていますか？バランスのよい食事で家族も健康に！

●日時 令和5年8月4日（金）

午後2時～

●場所 里山辺公民館 中会議室

両日とも、定員は15名程度。費用は無料です。

お申し込みは6月14日（水）午前9時から

里山辺公民館（Tel 32-1077）へお願いします。

定員になり次第、受付を締め切ります。



週一ウォーク



毎週火曜日（6日、13日、20日、27日）

午前9時～（1時間～1時間半程度） 地区福祉ひろば前へ集合

（予約不要・参加費無料）

ウォーキングができる格好で、タオル・飲み物をご持参ください。

火曜日は駐車場が混み合います。体育館北側に停めるか、徒歩や自転車でお越しください。

※ ここ最近では気温が高い日もあります。熱中症対策のためにも、水分補給にはお茶やコーヒーのような利尿作用のあるものより、スポーツドリンクなどがおすすめです！



裏面もご覧ください



福祉ひろば・公民館共催

さと健



一緒に筋力をつけて、気持ちの良い汗をかきましょう！

- 日 時 6月9日（金） 午前9時30分～
- 場 所 里山辺体育館
- 持ち物 飲み物、タオル、上履き
運動できる服装
- 問合せ 里山辺公民館（TEL 32-1077）
または里山辺地区福祉ひろば（TEL 39-1168）へ

お知らせ



第38回春季リーグ戦

4月8日（土）～5月20日（土）開催

里山辺ゲートボール場

○結果○

- 1位 下金井西
- 2位 薄 町
- 3位 西荒町・湯の原

里山辺ゲートボール協会から
大会結果のお知らせ