



新年のご挨拶

～新年あけましておめでとうございます～

昨年は、6月より始まりました講座やセミナー等にご参加頂き感謝申し上げます
久留米青年会議所主催の第3回くるめまちづくりコンテストで、思いがけないグランプリを頂き
“認知症は予防できる”セミナーや“ニュースポーツ体験”の開催、そしてまち旅博覧会では、
水天宮で太極拳の体感等“健康”と“生きがい探し”の活動が順調に経過したのも皆様のお蔭です
1月にはNPO法人の認定を頂き4月からの第3ステップに向けて、更なる地域貢献を目指して
参りますので、本年もより一層のご支援とご指導を宜しくお願い申し上げます
1/28の新年懇親会も指導員と一緒に楽しみたいと思います



↑ 10/23 まち旅博覧会に参加（水天宮で太極拳）

健康メモ

冷え症は、頭痛・めまい・立ちくらみ・肩こり・食欲不振・肥満・便秘・下痢などを引き起こします。冷え症対策のひとつが運動です。体温の約4割は筋肉を使うことにより発生します。運動することで、血液を送り出すポンプ（足の筋肉）が強くなり、筋肉量が増えて、基礎代謝量が多くなり、熱を生みやすい体になります。全身の筋肉の約7割が足の筋肉と言われているので、特に足を中心に動かしたり、足を温めたりすることが重要です。生み出す熱が少なければ、いくら厚着をしても温まりません。運動は「温まりやすい体」になるためには、とても効果的なのです。

ふれあい倶楽部への一言

- ☆ MOちゃん（小学5年生）☆
・みんなでやれるから楽しいです！
- ☆ YAちゃん（小学5年生）☆
・倶楽部に通って楽しいです！
- ☆ AMちゃん（小学5年生）☆
・楽しいので今年もがんばろうと思います！
- ☆ MKちゃん（小学5年生）☆
・いろんな事をしてみんなで楽しんでいます！
- ☆ AKちゃん（小学5年生）☆
・今年も楽しくがんばります！
- ☆ MNちゃん（小学5年生）☆
・卓球がおもしろくて、ハマりそうです！



↑ 篠山小学校

子ども元気っ子
コース

庄島体育館→

