

健康づくり教室のご案内

味覚の秋、行楽の秋、スポーツの秋等、楽しみな秋ですが、未だ未だ残暑が厳しい為、夏の疲れが取れない方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ 水分、塩分、栄養、睡眠を上手に取ってこの残暑を乗り切って頂きたいと思います。

〈疲労回復に良い食べ物〉

・トマト・酢の物・生の玉ねぎ・柑橘系を添えた豚肉等が疲労回復に良いそうです。

暑さが落ち着いた頃、二回目の健康づくり講習会を開催したいと思います。

*日時 二回目 平成二十九年十一月八日(水)

三回目 平成三十年一月三十一日(水)

*時間 九時四十五分～十一時十五分

*場所 千種区在宅サービスセンター

*持ち物 水分補給のお茶

今回は、ベテランの女性の講師植屋節子先生にお願いしています。認知症予防の「コグニサイズ」も少しずつ導入していきます。講師の先生の楽しいトークと、無理のない運動と一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

*「コグニサイズ」とは？

・国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題(しりとりや数字を数える)を組み合わせたもの。

*脳と体を同時に使う事で、認知症を予防或いは改善しようとする運動。

子ども会運動会のご案内

十月八日(日)田代小学校グラウンドにて、学区子ども会運動会が行われます。十三の子ども会、参加者総勢五百名が十四の競技を競います。

児童の競技のほか、未就学児の親子競争、大人競技の種目もあり、各子ども会の控え席からの応援の声で盛り上がりがあります。町内別リレーは必見です。ぜひ皆様観戦にお越し下さい。

*開会式…八時四十五分(競技は正午終了予定)

*雨天の場合…翌日九日(祝日)

千種区民まつりのご案内

十月一日(日)吹上公園にて第二八回「千種区民まつり」が開催されます。今年は千種区の区制施行八十周年にあたり、併せてその式典も行われます。

千種区の各学区連絡協議会がそれぞれテントを出してご案内を行っています。

*日時…十月一日(日)午前九時四十五分～午後三時三十分

*場所…吹上公園・中小企業振興会館

駐車場がありませんので公共交通機関を利用の事

*催し物…野外ステージで宇宙戦隊キュウレンジャーショー
乗り物大集合(ミニSL等)・お絵かきバス

スポーツコーナー(テニスターゲット等)

出展者テントコーナー(模擬店ブース等)

子ども向けコーナー(フワフワ遊具・移動動物)

フリーマーケット・区民総踊り・お楽しみ抽選会