

スポーツ協会
だより **マッスルアカデミー教室**

トレーニングルームを貸切で実施している教室です。マシンや器具を使用し、全身を鍛えるトレーニングメニューを提供しております。初心者や運動に自信のない方でも丁寧に指導致しますので、安心してトレーニングを行うことができます。

- 日時/毎週水曜日 19:30～20:30 (通年) ●対象/16歳以上の方
- 定員/10人 ●場所/ひらかドームトレーニングルーム
- 料金/月3回2,500円、1回1,200円
- その他/①受付は教室開始15分前からとなります。
②内履き、飲料水、汗拭きタオルなどは各自でご準備下さい。
③動きやすい服装でお越しください。
④開催日は開催月の前月に決定するので、お問い合わせください。



ご参加、
お待ちしております!



[問合せ]
平賀体育館 ☎44-5010

文化協会
だより **第13回文化講演会
「ニコ♡ニコライブinひらかわ」**

二胡奏者のイシコとアコースティックギターを掻き鳴らして歌うヒロシのデュオグループです。演奏曲は中国の民謡・洋楽・クラシック・映画音楽・フォーク・J-POPなど幅広い他、今年から新たにオリジナル曲も演奏します。テーマは「ライブでみんなニコニコに♡」。皆さまのご来場をお待ちしています。



- 日時/11月22日(日) ①11:00～12:30 (予定)、
②13:30～15:00 (予定)
- 場所/平川市文化センター ホール
- 参加費/無料 (入場整理券が必要です)
- 入場整理券配布日時/10月30日(金)、10月31日(土)
10:00～16:00 ※1人2枚まで (先着順)。
- 配布場所/平川市文化センター

[問合せ] 葛西 ☎080-1823-5710

観光協会
だより **ガイド見学会
猿賀神社・公園コース**

ひらかわ案内人によるガイド見学会「猿賀神社・公園コース」です。793年に坂上田村麻呂が建立したと言われ、本殿は県重宝に指定されています。



境内にはたくさんの名所旧跡があり見応え充分、奥が深い猿賀神社・公園です。案内人と一緒に歩き猿賀神社通になりませんか?

- 日時/11月8日(日) 10:00～11:00 (集合9:50)
- 集合場所/猿賀神社社務所前
- 対象/観光、ガイド、歴史に興味のある方、その他
どなたでも参加OK! ●料金/1,000円(税込)

[問合せ] (一社)平川市観光協会
☎40-2231 FAX 40-2232



**味がわからない?
それって亜鉛不足かも!**

昨今、新型コロナウイルス感染症で、「味が分らない」という症状が出るとよく耳にします。確かに、食べ物の味を感じなくなる味覚障害は、病気や薬の副作用で起こることもありますが、**バランスの悪い食習慣による亜鉛不足**でも起こることがあります。

ハムやウインナーなどの加工食品には、亜鉛を吸収しにくくするリン酸塩などの食品添加物が使われているので、加工食品に頼り過ぎていると、亜鉛不

足になるかもしれません。また、極端なダイエットや、肉や魚を食べない食事でも亜鉛不足の原因になります。

加工食品は適度に利用し、肉や魚を食べべてバランスの良い食事食欲の秋を楽しみましょう♪



[問合せ] 子育て健康課 健康推進係 ☎44-1111 (内線1146)