

スポーツ協会
だより

ひらかわスポーツクラブ・おのえスポーツクラブ

子ども体操教室を平賀体育館とB&G尾上体育館で開催しています！マット運動・鉄棒・跳び箱を中心に行っており、幼児から低学年の子どもが多く参加し、前転・倒立・逆上がり・開脚跳びなど、跳ぶ・回るといった基本動作が多く取り入れられている技を練習しています。また、高学年になるとバック転や前方宙返りなど高難度の技の練習も行っています。楽しく運動能力の向上と技を磨いていきましょう！
たくさんのご参加、お待ちしております！



【問合せ】 ・平賀体育館 ☎44-5010
・B & G尾上体育館 ☎57-4633

- 対象/5歳～小学6年生
- 活動場所・日時
【平賀体育館】火曜日/16:30～17:30
土曜日/16:30～17:30
【B & G尾上体育館】水曜日/16:30～17:30
土曜日/10:30～11:30
- 会費/月3回 3,000円(入館料込)

文化協会
だより

平川市民文化祭 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、今私達ができることは、人流を抑え人同士の接触の機会を減らすことであり、安全・安心が第一と考え、平川市民文化祭を中止といたします。市民文化祭を心待ちにされていた皆さま、展示・出演者・関係各位には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解をいただきますようお願いいたします。

【その他の中止事業】

- ・ギャラリー展示：10月分
- ・文化講演会：11月21日(日)

【今後開催を予定している事業】

川柳コンクール入賞作品展(期間・会場は未定)



【問合せ】 平川市文化協会(葛西)
☎080-1823-5710

観光協会
だより

ひらかわ猿賀の秋 フォトコンテスト2021

平川市観光協会では、今年も「ひらかわ猿賀の秋フォトコンテスト2021」を開催します。あなたの知っている猿賀公園の秋の魅力を市内外に広めてみませんか？入賞された方には平川市の特産品をご用意しています！！詳しくは平川市観光協会ホームページをご覧ください。



皆様のご応募お待ちしております♪

- 開催期間/10月16日(土)～11月30日(火)
- 撮影場所/猿賀公園内
- 注意事項/応募写真は開催期間中に撮影されたものに限りません。

【問合せ】(一社)平川市観光協会 ☎40-2231

食育
通信



あなたはできていますか？

寿命を延ばすために役立つ7つの健康習慣

生活習慣病は、自覚症状が出ません。年1回の健(検)診をお勧めします。

アメリカのカリフォルニア大学のブレスロー教授が報告した7つの健康習慣をご存じですか？

次に掲げる7つの習慣を実践するかしないかで、その後の寿命に影響することがわかっています。皆さんはいくつできているかチェックしてみましょう。

☑7つの健康習慣

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ① 朝食を食べる | ⑤ 定期的に運動をする |
| ② 間食をしない | ⑥ 1日7～8時間の睡眠をとる |
| ③ 適正体重を維持する | ⑦ 喫煙をしない |
| ④ 飲酒は適量を守るか、しない | |

いかがでしたか？朝食を抜くと肥満や脳出血、生活習慣病のリスクが高くなります。

また、全国家計調査では青森県のコーヒー飲料の購入金額が第3位です。間食に甘い缶コーヒーを飲むことが多い青森県民は、他県民よりも生活習慣病のリスクがあると言えます。

健康に良いとわかっていても、仕事や育児などの理由で健康習慣の実行が難しい場合もあるでしょう。しかし、生活習慣病を予防し、健康に生きるために1番効果的な方法は、自分で自分の健康を守ることです。日ごろの習慣を振り返り、1つでも健康習慣を増やせるといいですね。

【問合せ】 子育て健康課 健康推進係 ☎44-1111