

スポーツ協会
だより

平川水泳協会

平川水泳協会では1年を通じて協会員を募集しております。水泳を通じて交流を深めませんか？ダイエット、健康維持、自己ベスト更新…。目的は何でも構いません。



また、週2回の練習の他、マスターズの水泳大会、県民大会などに参加、各種公認大会の役員派遣も行っております。無理なくできる範囲で大丈夫です♪
気軽にご参加ください。皆様のご参加お待ちしております！

- 会員数 / 30人
- 対象 / 健康な20歳以上の方
(市外の方や、大学生でもOKです)
- 活動場所 / 平賀屋内温水プール
- 活動日時 / 木曜・日曜 19:30～20:30
※入会した方は上記の時間帯で、指定されたコースを自由に泳ぐことができます。
- 会費 / 令和3年度に限り無料
(通常は年会費2,000円)

【問合せ】 B&G尾上体育館 赤平 ☎57-4633

文化協会
だより

ギャラリー展示予定

平川市民の文化に対する関心を高め、心豊かになる空間の提供を目指しギャラリー展を開催しています。展示をご希望の方はご連絡ください。



- 展示場所 / 文化センター 2階ギャラリー
- ギャラリー展示予定

開催日	タイトル
1月15日(土) ～2月27日(日)	石澤暁夫岩木山百景油絵展
3月16日(水) ～4月28日(木)	平川市少年少女発明クラブ 活動発表
5月1日(日) ～6月30日(木)	鎌田乃代書画展

【申込み・問合せ】 平川市文化協会 葛西
☎080-1823-5710

観光協会
だより

令和3年度「ひらかわ検定」

ひらかわ検定は平川市に関する観光、歴史、文化など多くの分野にわたり、あなたの平川市に対する物知り度を認定する検定です。平川市が大好きな皆さまの受験をお待ちしております。あなたは何か問解けるかな♪

- 日時 / 3月6日(日) 10:00～11:00
※受付時間 9:30～9:50
- 会場 / さるか荘 ●料金 / 無料
- 対象 / 【初級】平川市に興味のある方
【中級】過去に初級に合格された方
- 申込方法 / 2月27日(日)までに申込書類を提出するか、観光協会にご連絡ください。
※初級編集中講座は2月20日(日)10:00～11:30にさるか荘で行います。

【問合せ】 (一社)平川市観光協会 ☎40-2231



フレイルにご注意!

◆フレイルってなに？

フレイルとは、英語で「虚弱」という意味で、加齢によってさまざまな機能が低下することで、健康障害に陥りやすい状態を指します。筋力や認知機能、社会とのつながりが低下した状態で、要介護の一手前といえます。

「寒い、食事を作るのは面倒だから…」と言って、ご飯と漬物だけの食事になっていませんか？偏った食事は、栄養状態の悪化につながり、フレイルの原因になります。普段の食事を振り返り、自分の食事をチェックしてみましょう。



【問合せ】 子育て健康課 健康推進係 ☎44-1111 (内線1146)

◆毎日食べているものに○をつけてみよう!

- | | |
|----------|----------|
| ①肉 | ⑥緑黄色野菜 |
| ②魚介類 | ⑦海藻類 |
| ③卵 | ⑧いも |
| ④大豆・大豆製品 | ⑨果物 |
| ⑤牛乳 | ⑩油を使った料理 |

いかがでしたか？7個以上あると効果的と言われてます。最低でも4個以上食べましょう。

※○の数が0～3個だった方
このままでは栄養状態が悪化する可能性があるため、おかずを見直しましょう。

寒い時期は漬物などの保存食に頼りがちですが、保存食は塩分がたくさん入っているものが多いので、高血圧や心臓病のリスクになります。だしや減塩商品を上手に活用し、薄味を心がけながら、元気に冬を乗り切りましょう。