

「地区ぐるみ講座」を開設しております

公民館では、生涯学習の一環として、「地区ぐるみ講座」を開設しております。今年から地区担当者を配置し、分館長、分館主事との連携を密に行い、充実した内容の講座を開設していきます。

開設してほしい内容の講座や教室がありましたら、お住まいの地区の分館長・分館主事にご連絡下さるか、公民館にご相談下さい。

過去に開催した講座では

- 地区が抱かえている課題
地域づくり講座（湯原地区）
- 安全安心な生活をする学習
防火教室（干蒲地区）
- 心や体を健康にする学習
ディスコン講座（横川地区）
スコップ三味線（長老地区）



▲地区ぐるみ講座で防火教室を行いました（干蒲地区）

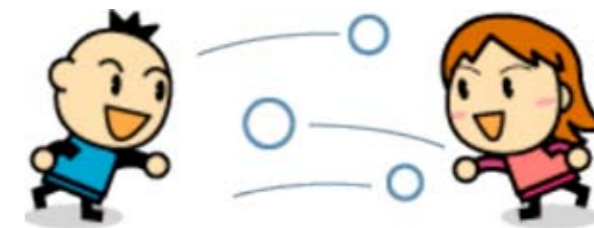
「声援をお待ちしております」 第12回雪合戦大会のお知らせ

雪合戦大会は、町内の小学生だけではなく町外の小学生も参加する大会です。小学1年生から6年生までの混合チームで開催します。毎年、熱戦が繰り広げられていますので、応援にお越し下さい。

日時 平成23年2月12日（日）
9:00～15:00（予定）

場所 峠田遊林館特設会場

対象 小学1年～6年



平成22年度「仙南青年文化祭 in 蔵王」

企画スタッフ・出展作品を募集します

テーマ「せんなん集結！いでよセイネン」～つかもうぜ・絆～

仙南各市町の青年達が実行委員を組織し、企画から運営まで行う事業です。ぜひ、実行委員になり、新しい仲間との出会いや自分探しの場に参加してみませんか。

なお、ステージ発表者（団体）や美術展・生活文化展に出展作品を同時募集中です。詳しくは公民館まで、1月21日締切です。皆さんの応募をお待ちしております。

日時 平成23年2月27日（日）午前9時～午後5時

場所 蔵王町文化会館（ございんホール）

けんこう広場

保健センター通信

TEL 37-2331

今年の健康目標をたてましょう！

新年明けましておめでとうございます。今年もみなさんの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。思いますので、よろしくお願ひします。一人ひとりが健康づくりに取り組み、そして、家族全員の健康増進に繋がるよう、続けられそうなことを何かひとつ決めて、実践し、今年も元気に楽しく過ごしましょう。

保健センター一同

むし歯なしの金メダル！

12月に実施した3歳児健康診査での虫歯なしさんは「梅津魁星くん（瀬見原）」、「小泉睦月ちゃん（滑津）」でした。おめでとう！



メダルをもらってにっこり。これからは歯みがき頑張ろうね！

冬を元気に過ごす食生活

気温が低く乾燥する冬は風邪をひきやすい時期です。年末年始の食生活から、普段のバランスの良い食事にもどしていきましょう。

□抵抗力をつける“たんぱく質”

卵や納豆、魚、豆腐、肉などの良質たんぱく質を毎食毎に一種類食べたいものです。忙しい朝は納豆や、みそ汁に卵を入れていただくだけでも良いでしょう。

□ウイルスの侵入を防ぐ“ビタミンA・C・E”

冬場は大根や白菜が中心となりますが、その他に色の濃い野菜も少し加えることを意識してみましょう。

□体を温める香辛料・香味野菜

ねぎ、にんにく、とうがらし、ショウガなどは体を温めて血行をよくしてくれます。

冬場は食べるのが楽しみで、体重が増えてしまう方が多いようです。上記のような食事を取り入れながら、腹八分目・そしてゆっくり食事を楽しんでいきましょう。

親子交流会「餅つき会」

●月 日 / 1月29日（土）

●場 所 / 保健センター

●時 間 / 10時00分～13時00分

●内 容 / 臼と杵を使った昔ながらの餅つきを行います。おじいちゃん、おばあちゃんの参加もお待ちしています。

●持ち物 / エプロン、三角巾

●会 費 / ひとり100円

●申込み / 1月17日（月）まで保健センター又は公民館までご連絡ください。

1月の健康相談日

●開催日 / 1月21日（金）

●申込み / 事前に予約が必要ですので保健センターまでご連絡ください。

男子厨房に入ろう会

《関会場》

●開催日 / 1月25日（火）

●場 所 / 保健センター

《湯原会場》

●開催日 / 1月28日（金）

●場 所 / 湯原コミセン

○時 間 / 10時～13時30分

○会 費 / 300円

○対 象 / 65歳以上の男性

○申込み / 一週間前までに食改事務局（保健センター）へお申込みください。

げんき塾（運動教室）

今月は体育館での室内運動を行います。動きやすい服装でお越し下さい。

冬場は雪はきなどの動きが中心になりますが、この機会に軽く汗をかきながら縮みがちな体を伸ばしてあげましょう。

●開催日 / 1月21日（金）

●時 間 / 13時30分～15時30分まで

●場 所 / 活性化センター

●講 師 / スポーツメイト白石蔵王 佐藤 貴司 氏

●申込み / 3日前までお申し込みください。