

親子自然教室

## 竹で、たけのこご飯!

親子で一緒にたけのこ掘り!  
竹の器を使って美味しいたけのこご飯を作ませんか?



**4月12日** 午前9時から正午

対象 町内にお住まいの小学生の親子 定員 8家族(先着順)

場所 大口町たけのこ広場(雨天の場合、白山ふれあいの森) ※申し込み時に地図をお渡しします。

講師 高林徹雄さん

受講料 1人100円

持ち物 米(1人0.5合程度を当日の朝、洗米してお持ちください) 新聞紙1日分、うちわ、軍手、敷物、汗ふきタオル、ペンチ、お茶(竹きり用のこぎり、マイギリ式火おこし器、たけのこ掘り用の鋏、スコップ等をお持ちの方は持参してください)  
※ご飯に炊き込む具材、調味料はご自身でご用意ください。

服装 野外活動にふさわしいもの、雨天時の対策(雨合羽、かさ)

受付期間 4月1日(水)午前9時から8日(水)午後5時まで、生涯学習課にて受け付けます。お申し込みの際に受講料の納付をお願いします。一度納められた受講料については払い戻しいたしませんので予めご了承ください。

※キャンセルの場合は必ずご連絡ください。

※受講資格の譲渡はご遠慮願います。

問合せ先 生涯学習課(中央公民館2階 ☎95-3155 月・火・祝日休み)

健康文化センター

## ほほえみプラザ通信

トレーニングセンター利用について

### 花粉対策には適度な運動がおすすめ!

マスクやメガネでしっかり花粉対策をしているのにつらい…。少しでも楽になるために、自分でできる習慣で改善していきましょう!

**睡眠不足** 花粉症の症状が出はじめると、睡眠が足りず免疫やホルモンのバランスが崩れやすくなります。

**ストレス** ストレスが溜まると、免疫のバランスが崩れ、ちょっとした花粉にも過剰に反応してしまう場合があります。

**アルコール** お酒は血管を拡張させてしまい、鼻づまりや目の充血などの症状を起こりやすくしてしまいます。飲みすぎないように注意しましょう。

**適度な運動** 体力の低下も花粉症悪化の原因に繋がります。飛散の少ない午前中にウォーキングをしたり、ジムなどの屋内で運動をして体力をつけ、少しでも花粉症を楽にしましょう。

### 2万人体力測定実施中

#### 毎月第2水曜日は「体力測定の日」

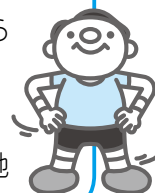
今月は3月11日(水)に実施します(予約制)

#### 時間

- |           |           |
|-----------|-----------|
| ①午前 10時から | ②午前 11時から |
| ③午後 1時から  | ④午後 2時から  |
| ⑤午後 6時から  | ⑥午後 7時から  |

#### 場所

トレーニングセンター体力測定室 他



初めて利用・申込みされる方は初回登録が必要です。利用カードを作成しますので、顔写真(3cm×2.5cm)をお持ちください。(未成年の方は保護者の印鑑が必要です。)

ほほえみプラザ5階 トレーニングセンター  
午前9時から午後9時  
申込みおよび問合せ先 ☎94-0057

<http://www.oguchi-training.com/index.html>