



ある日の午後、
お茶飲み友だちと楽しいお喋り

ハモン博士解説



今年の目標は…

2024年になつたねえ。
今年は何を目標にする？

そつだねえ、「1か月に1冊は本を読もう」かな。

私は健康的な生活をするわ。

健康的に歳を重ねる事を目標にすることね。

そつそつ、健康じゃないと本も読めないよ。

そつだね、食べる物、良い睡眠、無理のない運動を心掛けないとね。

厚生労働省の専門家検討会が運動の目安となるガイド案をまとめ、成人は1日60分以上の歩行、週2回から3回の筋トレを推奨してある。

身体活動や運動量が多い人は少ない人と比べ、循環器病やがん、うつ病、認知症などの発症リスクが低いそつじや。年齢や体形により個人差はあるじやろつが、無理なく楽しくが基本じゃな。今年の目標に「無理のない運動」を入れてみてはいかがかな。

問合せ先 大町NPO登録団体ハモン 95-1691



ウィル大町NEWS

VOL.49



教室詳細はホームページをご覧ください↑

ウィル大町スイムフェスティバル開催

25m以上泳げる小学生以上の方であれば誰でも参加できます！毎年、幅広い年代のスイマーが練習の成果を発揮してくれます。リレー種目では、各チーム応援で盛り上がりましょう！皆様のご参加をお待ちしております。

日にち 3月24日(日) 申込期間 2月4日(日) 午後5時まで

※詳細はホームページをご覧ください。 ※参加者は水着・水泳帽子の着用が必要です。



イングリッシュスクール 低学年クラス生徒募集

低学年クラスでは、歌やゲームを交えて英単語を覚えていきます。苦手意識を持つ前に、楽しく英語を始めませんか。1月から2月は、2回まで無料体験が可能です。

日時 1月から2月の毎週火曜日（1月2日、23日を除く）午後4時から4時50分

会場 ほほえみプラザ 4階 対象 現在、年中から小学1年生



教室一覧

多種目スポーツ/水泳/サッカー(尾張FC)/幼児体操/園児体操/小学生体操/チアダンス/キッズダンス/硬式テニス/ソフトテニス/バレーボール/フィールドホッケー/柔道/SUPヨガ/のびのび健康体操/健康麻雀/うたごえ喫茶/プログラミング/イングリッシュスクール

指定管理施設

オークマグラウンド/オークマ温水プール/わかしゃち国体記念運動公園/秋田グラウンド/河北グラウンド/総合テニスコート/大町テニスコート/大町野球グラウンド/ゲートボール場/健康文化センター（ほほえみプラザ）

NPO法人ウィル大町スポーツクラブ事務局 オークマ温水プール2階（月曜・火曜休業日）☎ 95-1313
水曜日から土曜日 午前10時から午後6時/日曜日 午前10時から午後5時（午後0時30分から1時30分除く）