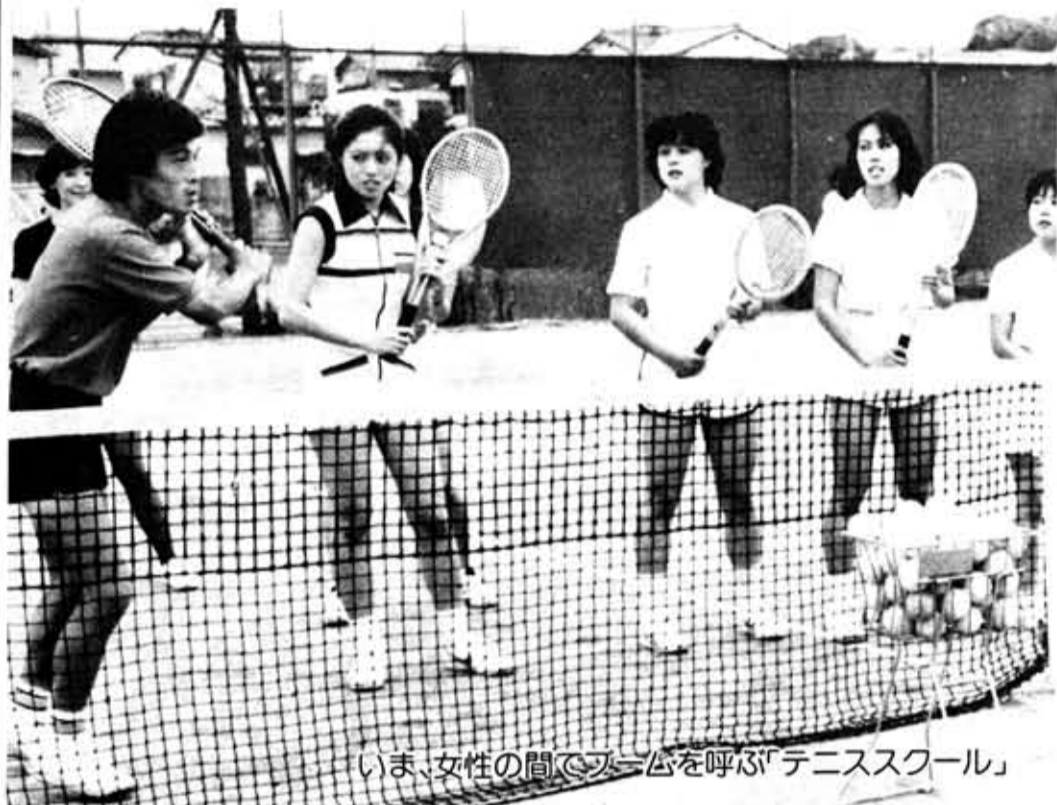


特集

健康づくり



いま、女性の間でブームを呼ぶ「テニススクール」

楽しめるスポーツ



誰でも手軽に楽しめるスポーツの普及と健全なクラブ育成を...

好評、市民卓球教室

では、先月21日から毎日隔日(5回連続)に「市民卓球教室」を開いて...

あなたの健康と体力づくりは十分ですか

機械文明の発達私たちの生活様式を変え、身体を使わなくなりました。健康づくりには運動・栄養・休養のバランスが大切...

運動・栄養・休養

の重要性

運動不足 働くことが肉体的労働を意味し、生活そのものが体を動かすことであった時代は...

運動不足

また、モータリゼーションの普及で、歩く機会も少なくなり、運動不足を増すばかりです。

栄養の不適切な摂取

わたしたちの食生活は豊かですが、必要量も満たされ、体位も向上して...

ストレスの多い社会

職場では仕事に追われながら複雑な人間関係に神経を使い、家庭に戻っても...

健康は生涯教育



現代社会は、こうして人間から生きる喜びを奪い、不確実性の時代といわれる中で...

トリム体操は



豊かで潤いのある生活に切り入れることが必要です。身が健康であることが大前提です。

トリムコースを校討中

教育委員会・体育指導委員会では、健康と体力づくりのため、いつでも誰でも自由に自分の体力に合わせてジョギングしたり歩いたりできる「トリムコース」を、西ノ丘丘陵地を中心に検討しています。



向陽プール開放

向陽プール(向陽小学校内)を、ことしも7月6日(月)から一般の方に開放します。

- 3時~6時 日曜日午前9時~午後6時
入場料 子ども(小学生以下) 100円 大人(中学生以上) 200円
注意事項 (1)小学生は必ず、通学用の帽子を着用すること...