

【保健センター 健康だより】

照会先 関市保健センター ☎ 24-0111

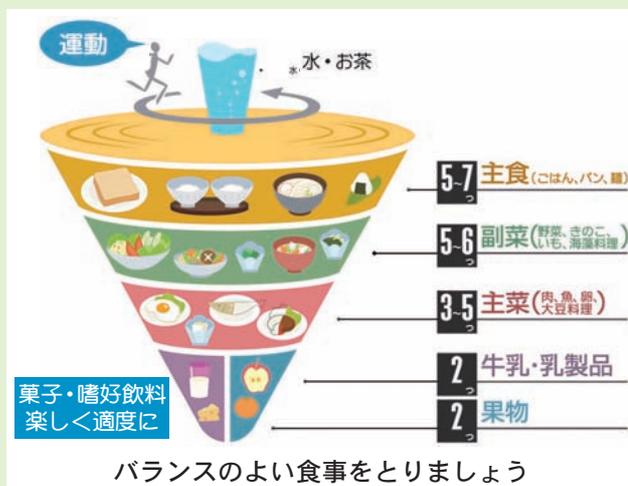
「正月太りにご用心！」

お正月は会食やお酒を飲む機会が増え、
 ついつい食べ過ぎてしまい、お正月明けには
 体重が増えてしまう…ということがあり
 ます。

お正月太りにならないよう、次のポイント
 に気をつけてみてはいかがでしょうか。

○予防・解消のためのポイント

- ・食べすぎない。(腹八分目)
- ・毎日、体重を量る。
- ・お餅は主食になり、市販の切り餅1個(50g)の大きさで約120キロカロリーあります。間食として食べるなら1個までにしましょう。
- ・雑煮には、餅菜をたっぷり入れるか、野菜のおかずをもう1品足すと不足しがちな野菜をとることができます。また鍋物には、青菜やもやしなど野菜をたっぷり使うと良いですね。
- ・初詣や初日の出参りはウォーキングのチャンスです。市内の神社やお寺まで歩いてエネルギーを消費しましょう。ちなみにウォーキング(速歩)30分程度で、お餅1個分のエネルギーを消費できます。



1月の市民天体観望会

- ★日時 1月21日(土) 午後6時～7時30分
- ★テーマ 「冬の星座をみよう」
- ★場所 学習情報館3階・まなびセンター
- ★内容 プラネタリウムでの解説
屋外での天体観望
※雨天時はプラネタリウムでの解説のみ
- ★参加方法 予約不要。当日開始時刻までに会場へお越しください。
- ★定員 100人(定員になり次第締め切ります)
- ★照会先 まなびセンター(☎ 23-7760)

★
参加
無料



ケーブルテレビ・
チャンネル長良川

あすつく
明日を創る関のまち1月号

放送
時間

月・金曜日	午前10時30分～10時45分
火曜日	午前6時～6時15分
水曜日	午後8時15分～8時30分
木曜日	午後2時30分～2時45分
土曜日	午後7時45分～8時
日曜日	午前9時30分～9時45分

放送内容

「仲間とともに車椅子バスケット
ボール(仮)」
ぎふ清流大会を控え、障がい者スポーツ
について紹介し、市民とともに考えます。



小学生星空教室

- ★日時 1月21日(土) 午後2時～2時45分
- ★テーマ 「冬の星座」
- ★場所 学習情報館3階・まなびセンター
- ★内容 プラネタリウムでの学習
子ども向けのやさしい星座教室
- ★参加方法 予約不要。当日開始時刻までに会場へお越しください。
- ★定員 100人(定員になり次第締め切ります)
- ★照会先 まなびセンター(☎ 23-7760)
- ※小学生とその家族が主な対象ですが、どなたでも参加できます。
※参加者全員に遮光板(太陽めがね)をプレゼントします。

★
参加
無料

岐阜エフエム 80.0MHz
「シティ インフォーメーション」

毎週金曜日 午前9時～

1/6 「篠田桃紅芸術月間 2012」

1/13 「『関らら日記』をご存じですか」



ぎふチャン 岐阜ラジオ1431kHz
「関市の時間」

毎月第1・3水曜日 午前9時40分～

1/4 「篠田桃紅芸術月間 2012」