健康推進課
840-8126
ID 40518

元気でいるためのコツ。

膝が痛い、腰が痛い、歩くときにふらつく…。その症状、筋力アップで改善する可能性があります。筋力は、何歳になっても鍛えられます。筋力をアップさせて、自信を持って歩ける足腰を作りましょう。

01 | 筋力アップのコツ

できることは人任せにしない

転ぶことを心配して、家事を控えていませんか。家事などの生活動作は筋トレそのもの。できることは積極的に取り組みましょう。



買い物　掃除　庭仕事

02 | 筋トレをする

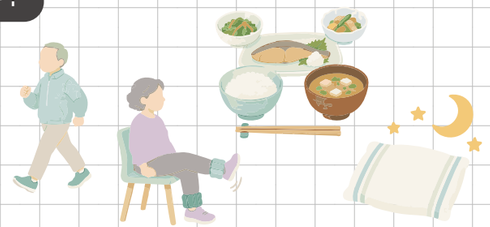
週2～3回が効果的!

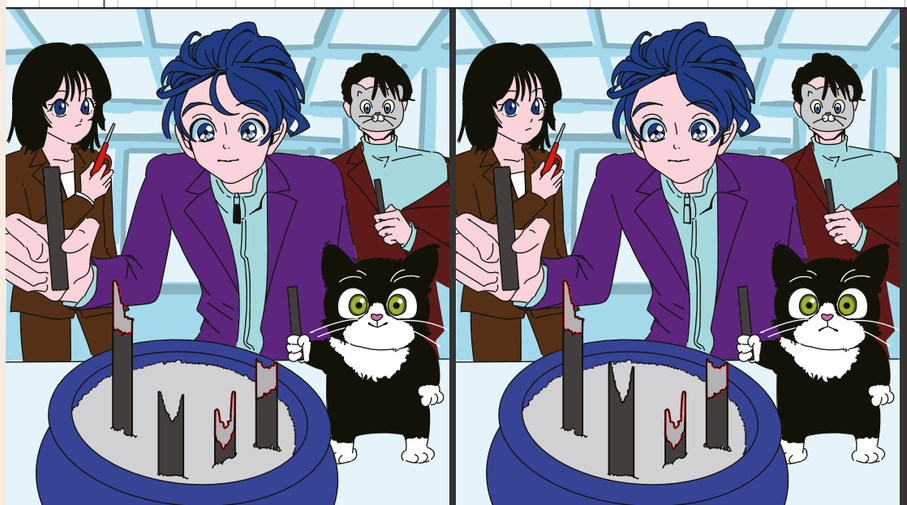
家事などで体を動かしながら、週2～3回の筋トレをしましょう。日常生活でも体を動かし、継続して筋力を鍛えることが大切です。「いきいき100歳体操」もおすすめです!

糸満市版
いきいき100歳体操

できることから始めてみませんか?

- □ 毎日の生活の中で体を動かす
- □ 週2～3回、筋トレをする
- □ バランスのよい食事で栄養をとる
- □ しっかり睡眠をとり、心も体も休める





なかもとめいり　まちがいは9こ

まちがいさがし

こたえはInstagram

おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせ
日時 11/14(土)、28(土)　15時
ID 11647

はじめての手話

初心者向けの手話を楽しむ会です。お気軽にご参加ください!
日時 ①11/17(火) 11時
②12/5(土)　14時
ID 36093

よちよちおはなし会

日時 11/19(木)
10時30分～11時
対象 0歳～1歳児とその保護者
定員 5組
申し込み方法 電話・カウンター
ID 14073　11/6(金)受付開始

上映会

題目 ドキュメンタリー
つつんで、ひらいて
日時 11/22(日)　14時
ID 11648

ぴよぴよおはなし会

日時 12/3(木)　10時30分～11時
対象 0歳児とその保護者
定員 5組
申し込み方法 電話・カウンター
ID 14073　11/20(金)受付開始

ブックリサイクル

図書館で役目を終えた本・雑誌などをお譲りします。
期間 12/8(火)～20(日)
※1人20冊以内。
持ち帰りの袋をご持参ください。
ID 15939

中央図書館
みなよむ
995-3746

11月 図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

● 休館日です。

くろしお号 ID 11654

Aコース 11/18　12/2
11：20～11：50　のびしろこども園
13：30～14：50　潮平小学校(11/18のみ)
14：10～15：30　潮平小学校(12/2のみ)

Bコース 11/7　11/21　12/5
10：40～11：20　阿波根宿舎
14：00～14：30　兼城ハイツ集会所
14：40～15：10　県営浜川団地

Cコース 11/19　12/3
13：30～14：00　米須小学校
14：30～15：00　大度分校
15：30～16：00　がじゅまる児童センター

Dコース 11/11　11/25　12/9
13：15～13：40　喜屋武小学校
13：00～13：15　喜屋武小学校(12/9のみ)
14：30～15：50　兼城小学校

Eコース 11/14　11/28
10：00～10：30　賀数公民館
10：40～11：20　賀数宿舎
14：00～14：30　航空局糸満宿舎
14：45～15：15　西崎1丁目集会所

Fコース 11/8　11/22
10：00～10：30　西崎さくら公園
10：50～11：20　パークタウン自治会館
13：50～14：20　西崎すみれ児童公園
14：50～15：20　武富ハイツ自治会館

Gコース 11/12　11/26
13：05～13：25　真壁小学校
14：30～15：50　光洋小学校

Hコース 11/10　12/1
09：50～10：20　きゃんばす糸満武富保育園
11：10～11：50　願寿館
13：10～13：40　高嶺小学校

Iコース 11/17　12/8
10：00～11：00　西崎特別支援学校
13：30～13：55　西崎小学校

*悪天候(大雨、強風)や車両の故障などで、運行に支障のある場合は運休します。

教育長のおすすめ



屋良朝俊

運動脳

著者／アンデシュ・ハンセン　出版社／サンマーク出版



人は、何のために「運動」をするのでしょうか?健康のため、体力向上、ダイエットなど目的もさまざま!この本は、「運動」が脳におよぼす影響、ストレスや不安を消し去る効果、集中力や記憶力向上などについて理論的に紹介しています。また、運動でADHDの症状が改善し、ランニングは抗うつ剤と同じ効果があるなどの解説もあります。一読をお勧めします。