

## コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

新型コロナウイルスの流行から2年が経過しました。感染対策を取りながら少しずつ活動を再開している方も多くなってきているのではないでしょうか。今月は、1年掲載をさせていただいたまとめとして、運動の進め方の一部をご紹介します。

運動は、ストレッチ、有酸素運動、筋トレを組み合わせで行います。準備運動としてゆっくりとしたストレッチから運動を始めて、徐々に動きを大きく強度を高めていきます。筋トレをする時は、カウントを早く数えがちです。力を入れる筋トレは呼吸が止まりやすいので注意しましょう。今までご紹介した運動の中で、好きな運動を組み合わせ合わせて実施してみましょう。



### \*リフレッシュ体操教室のお知らせ\*

下記の通り実施しますが、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の発令期間中は、会場が使えないため中止となる場合があります。参加を希望している方は園までご連絡ください。

会場	対象地区	曜日	時間
やまぶき公民館	A 越生東1・越生東2・如意・しらさぎ・如意東・鹿下・大谷・古池・黒岩	第1・3木曜日	午後1時30分から午後2時30分
	B 河原町・新宿・上町・仲町・本町・上台・西和田	第2木曜日	
地域交流センター	上野1・上野2・唐沢・上野東	第1・2木曜日	午後1時30分から午後2時30分
梅園コミュニティ館	津久根・小杉・麦原・上谷・成瀬・堂山・龍ヶ谷・大満・黒山	第1・3水曜日	午前10時から午前11時

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力をお願いします。  
 検温、血圧測定を自宅で済ませてください。筆記用具をご持参ください。  
 対象の地区以外の参加はご遠慮いただいております。  
 ※申し込みの必要はありません。直接会場にお集まりください。

園地域包括支援センター ☎292-5505

**司法書士法律相談会**

日時 3月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)、4月7日(木) 午後1時30分～午後4時30分

場所 ウェスタ川越

内容 相続、遺言、登記、債務整理、成年後見、不動産の名義変更など

※面談相談(1組1時間)

費用 無料

申込み ☎048-838-17472

園埼玉司法書士会 ☎048-863-7861

**保健**

**乳児健康診査**

日時 4月7日(木) 午後1時20分～

対象 令和3年10月～12月に生まれた乳児(個人通知あり)

園子育て世代包括支援センター ☎292-5505

**保健センター相談**

日時 3月14日(月) 午前9時～正午

内容 こころとからだの健康相談、血圧測定、思春期保健相談

**生活習慣病相談(保健師)**

日時 3月7日(月)、4月4日(月) 午前9時～正午

内容 高血圧や糖尿病など生活習慣病に関する健康相談

**栄養相談(管理栄養士)**

日時 3月28日(月) 午前9時～11時(1人50分、要予約)

内容 4日間の食事記録表を用いた食生活などの相談

園保健センター ☎292-5505

**子育て相談**

園子育て世代包括支援センター ☎292-5505

**育児相談(保健師)**

期日 ①3月10日(木)、②3月24日(木)

時間 ①午前10時～11時30分、②午後1時30分～3時

内容 身長・体重の計測、発達チェック、保健師相談など

※3月10日は管理栄養士、24日は助産師も相談に応じます。

園子育て世代包括支援センター ☎292-5505

**警告！塗装工事はマダするな！『塗装工事7つの防衛策』を30名様に無料贈呈**

外壁屋根塗装専門店 **塗るだけの塗装から守るための塗装へ**

「大手だから」「知り合いだから」など安心して頼んだのに失敗した。損した。等の声を良く聞く。これらの被害は、正しい情報を知るだけで簡単に防げるのです。そこで当社では、トラブルに巻き込まれないためのポイントまとめた小冊子『失敗しない塗装工事7つの防衛策』を作成(業界の抜破りの裏情報)内容は… ①見積書の比較の仕方。 ②確実な工事をさせるための魔法の一言 ③価格のからくり など

>>> 今回、本誌読者限定 先着30名様にプレゼント <<<

ご希望の方は、今すぐ ご住所・お名前・連絡先を24時間録音テープ案内『0120-552-208』まで

お問合せ: **おうち工房** 鶴ヶ島市富士見2-11-32 ☎049-272-7005 『長寿命住宅研究会』