

# やしま保健委員会だより 健康ウォーキング教室のご案内

ウォーキングの正しい姿勢や歩幅など、コツを教えてください！



◆日時：3月6日（水）

13:50～15:00

◆場所：屋島レクザムフィールド（会議室2・3）  
（旧 屋島陸上競技場）

◆講師：シンコースポーツ四国株式会社  
健康運動指導士 篠原 慶太 先生

- 運動の出来る格好でお越しください。
- 土足で参加出来ます。運動靴でお越しください。
- 当日、実際に歩きますので、手荷物はリュックやポシェット等 動きの妨げにならないものでお越しください。
- お茶を用意していますが、各自水分補給にはご注意ください。
- 体調に不安のある方は、医師にご相談の上、ご参加ください。

## 屋島クリーン大作戦のお知らせ

日時：3月3日（日）

※詳細は、各単位自治会長様までお問い合わせください。

毎年多くの方にご協力いただき、たくさんのごみを集めることができています。今回も大勢のご参加・ご協力をお願いします。

## 節分と豆まき

## 豆知識

本来、節分とは季節を分けるという意味で、「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことを言います。中でも、旧暦で新年の始まりと重なることの多い立春の前日が重要視されるようになり、室町時代あたりから立春の前日だけをさすようになったそうです。年越しの節分には、普段姿を隠している鬼や魔物が出現しやすいと考えられ、豆まきはそれらを追い払うための行事です。人間の力を超えた恐ろしい出来事（災害や病など）は鬼の仕業と考えられていて、それを追い払い福を呼び込むために「鬼は外！福は内！」と言いながら豆を撒きます。

地方によっては、大豆ではなく落花生を撒くところもあるそうですよ。

日	月	火	水	木	金	土
同好会活動					1 午後：大正琴同好会	2 午前：三友吟詠会 午前：屋島ワッギター 午後：ハジキ(ギター)
3	4	5 「開講式と落語」 10:00～11:30	6 このゆびと～まれ 10:00～11:30	7	8	9 子どもクッキング 9:30～12:00
同好会活動 午前：ヨーガ 午後：フォークダンス			午後：俳画同好会 夜間：太極拳クラブ	午前：フラダンス 夜間：日常英会話	午前：コーラス 午後：大正琴同好会	午前：三友吟詠会 午後：ハジキ(ギター)
10	11 休館日 建国記念日	12	13	14 Kids運動教室 15:30～17:00	15	16 連合自治会長会 9:30～ 屋島コメン
同好会活動		午前：ウクレレ 午後：健康体操いきいき教室	夜間：太極拳クラブ	午前：フラダンス 夜間：日常英会話	午後：大正琴同好会	午前：三友吟詠会 午前：屋島ワッギター 午後：ハジキ(ギター)
17	18	19 ぴよぴよ 絵本のひろば 10:00～11:30	20 このゆびと～まれ 10:00～11:30	21	22	23
同好会活動 午前：ヨーガ 午後：フォークダンス			午後：俳画同好会 夜間：太極拳クラブ	午前：いけばな池坊 午後：フラダンス 夜間：日常英会話	午前：コーラス	午後：ハジキ(ギター)
24	25	26	27	28 Kids運動教室 15:30～17:00		
同好会活動	午前：ヨーガ 午後：フォークダンス	午前：ウクレレ 午後：健康体操いきいき教室	夜間：太極拳クラブ	午前：フラダンス 夜間：日常英会話		

\*平成31年1月21日現在の予定です。変更が生じる場合がございますので、予めご了承ください。