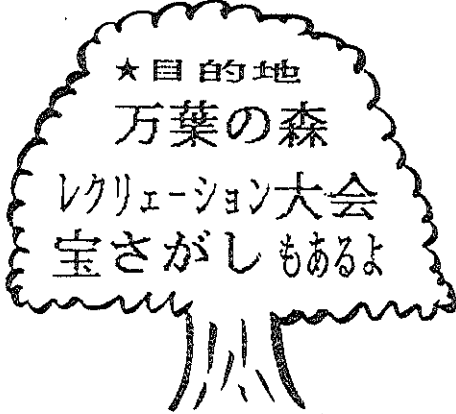


大会

10月18日

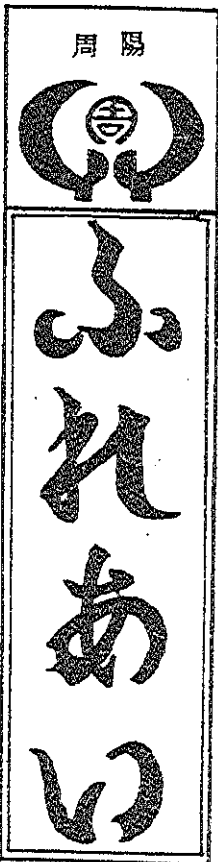


- ◇集 合：午前9時30分
- ◇場 所：コミュニティ広場
- ◇出 発：午前10時



主催 コミュニティ推進協議会
主管 体育振興会

- ▽みなさんの参加を待っています。
- ▽参加者には、もれなくお菓子を用意しています。
- ▽弁当、お茶は各自で用意して下さい。
- ▽車椅子の方はお手伝いしますので、お申し出下さい。
- ▽問い合わせ先 周陽公民館 TEL28-6515



記事と情報は
下記へ
周陽公民館
28-6515

【肥満を防ぐために】 暮らしのメモ MEMO めも

肥満を気にしている人が多くなっていますが、実際は本人が気にしているほど肥満になっている人は少ないようです。

しかし、健康管理の面からも、食品で取るカロリー量と、運動で消費するカロリー量のバランスはとても大切なポイントです。食品から取るエネルギーの方が多ければ、どうしても肥満になってしまいます。

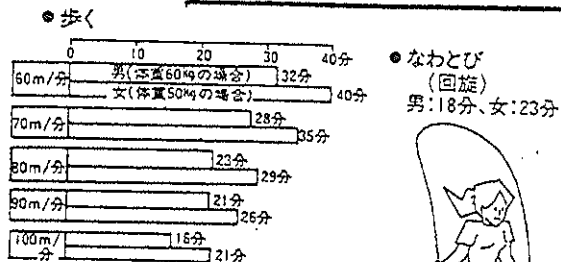
ちなみに、100キロカロリーのエネルギーを取るには、ドーナツなら半分、バター大さじ一杯、ごはん茶碗六分目、うどん三分の一杯、ラーメン四分の一杯、日本酒半合、アイスクリーム半分、炭酸飲料なら一本分に相当します。

では、この100キロカロリーを消費するには、どのくらい運動すればよいのでしょうか。次の表をご覧ください。

ドーナツ一個食べたカロリーを運動で消費しようとするれば、なわとびなら約20分間連続してやらなければなりません。

間食はほどほどにして、カロリーを多く取った時には、努めて自分の体力・年齢に合った運動するように心がけましょう。健康な毎日を送る秘訣です。

- テニス (硬球前後衛平均) 男:11分、女:14分 (軟球前後衛平均) 男:14分、女:18分



- ゴルフ (砂丘18コース) 男:21分、女:26分
- 階段上下 男・女共:12分

- ジョギング 男:12分、女:15分

- バドミントン(ダブルス) 男:14分、女:18分

- ピンポン 男:12分、女:14分

- ラジオ体操 男:24分、女:31分
- 平地サイクリング 10km/1時間 男:21分、女:27分 15km/1時間 男:14分、女:18分
- 舗装道路サイクリング 10km/1時間 男:36分、女:45分 15km/1時間 男:24分、女:31分

消費するの必要時間

今月の資源回収は

18日です

交通安全 講習会

- ▽日 時 10月19日(月) 19時30分～
- ▽場 所 周陽公民館 1階講堂
- ▽主 催 交通安全協会周陽支部
- ▽受講後1年以内に免許を更新される方は、この講習会を受講されると、更新時の講習が免除されます。
- 多数の受講をお待ちしています。

募 集

周陽

インフォメーション

講座

徳山市って・周陽ってどんなところ?

あなたは自分の住んでいる街について知っていますか?
公民館では、新しい友人との出会うの場になればと、講座を開講します。受講を希望される方は次の要領で申し込んで下さい。

- ◇内 容
 - I. 『徳山市はこんなところ』 10月21日(水) 10時～12時
 - II. 『コミュニティってなに?』 10月29日(木) 10時～12時
 - III. 『徳山ア・ラ・カルト』市内見学 11月5日(木) 10時～15時
 - IV. 『徳山歴史探訪』 11月18日(水) 10時～12時
 - V. 『周南団地はこんなところ』 11月25日(水) 10時～12時
- ◇募集人員 25名
- ◇対 象 市内在住の方
- ◇費 用 600円(3回目の弁当代)
- ◇会 場 周陽公民館
- ◇申し込み 10月15日(木)までに周陽公民館へ。TEL28-6515