

能登川コミュニティセンター

TEL 42-3200 IP 050-5801-3200  
FAX 42-3222

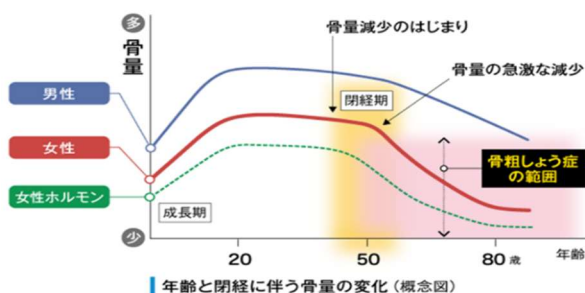
## 能登川地区文化協会 体験教室のご案内

サークル名	体験日時/参加費/定員	内容/持ち物
☆生命の貯蓄体操☆ 源気サークル	① 2/10(火) ② 2/13(金) 9:30~11:30 参加費 無料 定員 5名/回	深い呼吸とカラダの重みを使って心身をゆるめてのばす体操です。
☆気づきの体操☆ 調整体操クラブ	① 3/2(月) ② 3/12(木) ③ 3/26(木) 10:00~11:30 参加費 無料 定員 3名/回	床に寝たり、椅子に座ったりして、簡単な動きをゆっくりくり返し、自分の癖に気付く体操です。姿勢の改善にも。
☆リズム体操☆ はこべ	① 3/11(水) ② 3/25(水) 10:00~11:30 参加費 無料 定員 3名/回	自分で自分を全身マッサージした後、音楽に合わせてリズム体操やタオルを使って筋膜ほぐしをします。
☆コーラス☆ 能登川ふれあいコール	① 2/7(土) ② 3/21(土) 10:00~12:00 参加費 無料	コーラスサークル メンバー募集！ 歌が好きな方、合唱に興味のある方、 一緒に歌いましょう♪

## 能登川支所保健師等の窓口

TEL 42-7672

## 骨密度と骨粗しょう症について



骨は常に新陳代謝を繰り返し、骨の量を一定に保っています。骨密度は骨の強さを評価するための指標です。40代以降骨量は徐々に低下し、特に女性は閉経に伴い骨量を保つ働きのあるホルモンが急激に減少し、骨密度が加速的に低下します。骨折や背中が丸くなる(円背)姿勢にも影響します。骨の健康はとても大切です。今からできる対策を始めてみましょう。

## 骨密度を減らさない3つの対策

## 1 栄養

カルシウム:牛乳、ヨーグルトなど乳製品  
一緒に摂りたい栄養素  
ビタミンD:カルシウムの吸収を助ける  
鮭、卵、干しいたけなど  
ビタミンK:骨が作られるのを助ける  
納豆、ほうれん草、ひじきなど



## 2 運動

ウォーキング  
室内での足踏み運動  
椅子に座って片足上げ



## 3 日光浴

天気の良い日に15分程度、手のひらや顔などに日光浴。  
体内でビタミンDが作られます。



お問合せ 東近江市保健センター

IP ☎ 050-5801-5050

☎ 0748-23-5050

IP ☎ 050-5801-1331

☎ 0748-42-7672

# 能登川図書館

# 能登川博物館

2月						
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

3月						
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	31				

開館時間：10:00～18:00 ■は休館日、■は館内整理日(休館日)

## 図書館 行事

2/8(日) 14:00～	ライブラリーシアター（映画会） 大人向け『ウエスト・サイド物語』《洋画・字幕》（152 分） 監督/ロバート・ワイズ 出演/ナタリー・ウッドほか
2/25(水) 10:30～12:00	自閉スペクトラム症について知ろう 定員：30 名（要申込） 対象：市内在住・在勤の方 発達障害のひとつである自閉スペクトラム症(ASD)について学ぶ講座です。
3/8(日) 14:00～	ライブラリーシアター（映画会） 大人向け『キネマの天地』《邦画》（134 分） 監督/山田洋次 出演/渥美清、有森也実ほか
3/14(土) 14:00～15:30	初心者向け俳句講座 ― 五・七・五で広がる日々の発見 ― 定員：30 名（要申込）※2/13(金)から受付開始です 俳句の基本、作り方・楽しみ方のコツを教わり、俳句作りに挑戦します。

## 図書館 おはなし会

おひざでだっこのおはなし会	2/6(金)、3/6(金)	10:30～	集会ホール
おはなしタイム	2 月：7(土), 14(土), 21(土), 28(土) 3 月：7(土), 14(土), 21(土), 28(土)	14:30～	はだしの コーナー

## 図書館・博物館 展示

2/13(金) ～3/1(日)	「能登川中学校 卒業制作展」 能登川中学校 3 年生の卒業を記念した展示会を開催します。 みんなの力作をご覧ください。
--------------------	---

## 博物館 イベント 申込は申込期間中に、博物館ホームページ内・申込みフォームへお願いします

3/22(日) 13:30～16:30	春を染めよう 草木を煮出し絞り模様を入れて自分だけのエコバックを作ります。 場所 能登川博物館 対象 5 歳以上 定員 10 人（小学 3 年生以下は保護者同伴） 参加費 1000 円（材料代） 持ち物 汚れてもよい服装、軍手、園芸ハサミ、筆記用具	申込： 2/19(木) ～2/25(水)
------------------------	---	----------------------------

### ●能登川図書館

TEL：42-7007 FAX：42-8123 IP：050-5801-7007  
http://www.city.higashiomori.shiga.jp/lib/

### ●能登川博物館

TEL：42-6761 FAX：42-8098 IP：050-5801-6761  
https://e-omi-muse.com/notohaku/