

案内板

古沢用水見学のお知らせ

参加者
募集!

古沢地区を潤おしている古沢用水の見学会を今年も計画いたしました。

取り入れ口や難工事だった築留等を見学する予定です。

月 日 10月16日(金)
集合時間 午前8時50分
集合場所 古沢用水土地改良区事務所
その他 長靴を履いて参加願います。
申し込み 10月9日(金)まで
市立古沢公民館 Tel.434-1227



主催 古沢用水土地改良区
共催 古沢地区ふるさとづくり推進協議会

「ちぎり絵」教室 募集!

参加者
募集!

ちぎり絵が初めての方大歓迎!です。
3種類の絵柄から選んで作り、出来上がったちぎり絵を《掛け軸たとう紙》にすぐに飾れます。

※(詳しくは、チラシをご覧ください)

月 日 11月6日(金) 10時~(1時間位)
場 所 市立古沢公民館
講 師 森崎 真由美 先生
参加費 600円
持ち物 はさみ・おしぼり
申込み 10月23日(金)まで
市立古沢公民館 Tel.434-1227



主催 古沢地区ふるさとづくり推進協議会

【短歌・俳句・川柳】を募集中

応募
募集!

季節の一句を作りませんか。応募を待っています!
作品は、ペンネームでも構いませんが、応募の際は正しい、住所・名前・電話番号を明記してください。
「作品展」は中止になりましたが、引き続き募集します。
応募してくださった方には、「粗品」を進呈致します。

【題 材】 自由
【応募数】 1人 2作品まで
【応募先】 市立古沢公民館 tel 434-1227
主 催 : 古沢地区ふるさとづくり推進協議会



「紙の容器包装・古紙の回収日」

10月26日(月)

「紙の容器包装・古紙の回収日」

古沢地区自治振興会

資源ごみ

古沢資源物ステーション臨時休業

古沢資源物ステーション
(ファミリーパーク第2駐車場)
休業日 9月19日(土)~22日(祝)

プラス 1,000 歩チャレンジに参加しませんか?

新型コロナで外出自粛生活が続き、運動不足になっていませんか?少しでも運動不足を解消し、健康的な身体づくりのために、今より 1,000 歩多く歩く運動に取り組んでみませんか!

歩くことを習慣づけ、意識的に体を動かすことで、糖尿病やメタボリックシンドロームの予防・改善につとめましょう。

対象:市内在住もしくは市内に通勤している方

内容:① 窓口でダイアリーを受け取り、歩数計を準備する。

② 1週間の記録をとり、その平均値に 1,000 歩を足した「目標歩数」を設定する。

③ 90日間歩数を測り、ダイアリーに記録する。

④ 窓口にダイアリーを提出する(90日間取り組んで何日間目標が達成できたか報告する)

※チャレンジした結果をご提出された方には、参加賞をお渡ししています。

さらに、90日間のチャレンジ期間中に目標歩数を60日以上達成された方には抽選で、商品をお渡ししています。



今月の健康



ウォーキングは
こんなにからだに
良い!

- 骨が丈夫に
- 脂肪を燃やし肥満を防ぐ
- 血圧が安定
- 動脈硬化を予防
- 足腰を鍛え、寝たきり予防
- 脳を活性化
- ストレス解消
- 美脚効果
- 美肌効果(新陳代謝が活発になり若々しい肌を保つ)

【お申込み・お問い合わせ】 富山市西保健福祉センター (☎469-0770)