

## ＊花垣スポーツレクリエーション広場清掃活動

10月9日(日)午前8時より、花垣スポーツレクリエーションセンターの運動場と周辺の清掃活動を行いました。住民自治協議会役員が中心となって約20名が集まり、グラウンドの草引き、周辺の草刈りなど、2時間半ほどの作業できれいになりました。



## 「睡眠と健康の知恵袋」講座の案内

日時：2022年 11月 22日(火)  
 13:30～15:00 (13:15より受付)

定員：15名 定員になり次第締め切ります

講師：明治安田生命株式会社 様

申込先：花垣地区市民センター 堀

お電話で受付け致します ☎0595-39-0002

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止となる場合があります

参加費無料 ・ 先着 15名



花垣地区住民自治協議会 生涯学習事業

## 『映画鑑賞会』のご案内

参加費無料 ・ 申込不要

「映画 (DVD) 鑑賞会」を、開催します。

11月は、「きのう何食べた？」

※人権月間向け「ジェンダーレス」関連の作品



月 日：2022年 11月 3日(祝) 13:30～  
 11月 4日(金) 13:30～  
 人権パネル展に合わせて、上記日程で開催します  
 場 所：花垣地区市民センター 和室

【ストーリー】 ※深夜ドラマから映画化された作品

よしながふみ原作による人気ドラマの劇場版。街の小さな法律事務所働く弁護士の笥史朗と恋人で美容師の矢吹賢二は、ある日、京都旅行へ行くことに。しかし、この旅行をきっかけに、ふたりはお互いに心の内を明かすことができなくなってしまう。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止となる場合があります。

開催の有無については、下記までお問い合わせください。

花垣地区市民センター ☎ 0595-39-0002

12月はお休みします

### 【キャスト】

西島秀俊 内野聖陽 / 山本耕史 磯村勇斗  
 マキタスポーツ 高泉淳子 松村北斗  
 (SixTONES) 田中美佐子(友情出演) / チャンカワイ 奥貫薫 田山涼成 / 梶芽衣子

# 自分に合った運動を続けよう

やってみよう

やっぱり筋肉!  
貯筋で明日を元気に

## 身体を動かそう

体を動かすことが生活の一部になれば、フレイル予防につながります。  
ストレス発散や脳を活性化する働きもあるので、気持ちもリフレッシュ。  
「今までより10分多く体を動かす」これでOK! 気軽に続けましょう。

ラウンジ



- ①立った状態から、片足を前に踏み込む
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻る
- ③反対の足でも同じ動作を行う

上体起こし



- ①仰向けになって両ひざを立てる。両手は頭の後ろで組む。
- ②おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げる
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻る。

### 運動時のポイント

- 翌日に筋肉痛の起きない範囲で
- 休みを入れながら
- トレーニングは2-3種類を選択
- 午前、午後に分けて行う

## 花垣瓦版

11/9(日) 市民スポーツフェスティバルに、花垣地区から「ゲートボール」のチームが参加しました。  
出場された選手の皆さん、お疲れ様でした。



## 伊賀市市議会議員との意見交換会

日時：11/21(月) 18:00～  
場所：花垣地区市民センター  
(参加自由)

### 生涯学習講座への参加ありがとうございました

- 10/3 「ヤクルトオンライン工場見学」
- 10/25 「骨の健康講座」



## 12月

<12月の生涯学習講座予定>

- 12/12 「はじめてのフラダンス」
- 12/20 「クラフトバンドリース 講座」
- 12/27 「お正月用フラワーアレンジメント」

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止になる場合があります

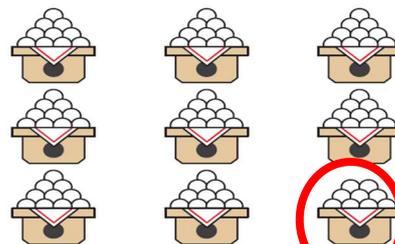


## 脳トレコーナー

三重県に関するクイズです。関係のあるものだけを選んで○をつけましょう！（複数あります）



### 前月号の答え



今月号の答えは来月号に掲載します