

玉成会館だより

こんにちは、福野南部交流センターからのお知らせです。

「結ネット」組織体番号：10939

利用者番号：南部地域づくり協議会までお問合せください

(第67号)

編集発行



ホームページ

令和8年7月25日発行

福野南部地域づくり協議会

富山県南砺市広安333-3

TEL/FAX 0763-22-6355

E-mail : nanbu.kmn@gmail.com

URL : <https://nanbu-kc.7104.info>

令和8年7月12日(日)

健康講座 (参加者：21名)

【福祉・健康部会】

中嶋接骨院の柔道整復師・中嶋伸一氏を講師にお迎えし、「椅子に座ってできる体操」を教えてくださいました。

健康でい続けるための秘訣は、「しっかり食えること」と「歩くこと」。食事をおいしく食べるための「パタカラ体操」や、転倒予防につながる大腿四頭筋(太ももの前面の筋肉)を鍛える体操を実践し、参加者全員で楽しく体を動かしました。

また、食生活改善推進員の皆さん方から「夏の食事について」のお話を伺いました。参加者が持参したみそ汁の塩分濃度を測定し、1日に適切な塩分摂取量の目安や減塩のポイントについて学びました。日頃から減塩を心がけ、生活習慣病の予防につなげていきましょう。



減塩のポイント

- ・麺類の汁は飲み干さない
- ・佃煮・塩辛・漬物は食べる回数を減らし、汁物は1日1回を目安にする
- ・しょうゆは「かける」ではなく「つける」
- ・外食や市販のお惣菜、レトルト食品は控えめに
- ・緑黄色野菜を1日150g以上食べる
- ・酢やレモン、かぼす、すだちなどの酸味を活用
- ・香辛料や香味野菜を取り入れる

行事のお知らせ

たくさんのご参加お待ちしております♥

スポーツ 8/9(日) 13:00~16:30頃

【生涯学習・文化・スポーツ部会】

交流会

冷房つけます

場所

KAWADAアリーナ福野

(南砺市寺家字八田島321-1)

13:00 開会式

各自治会毎に整列し、準備体操を行います



対象：南部地区住民どなたでも
(帰省中のご家族も大歓迎)

持ち物：内履き・水分・タオル

その他：参加賞や景品あり

13:15~16:00 モルック

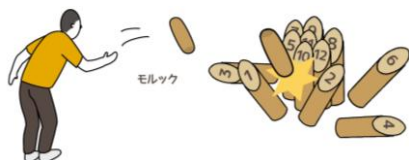
対象：小学生以上

*各自治会長より要請あり

*当日参加も可

各自治会対抗のリーグ戦を行います。

モルックは誰でも気軽に楽しめるニュースポーツです。ゆる〜く体を動かし、点数計算で頭を使い、チームで戦略を立ててコミュニケーションを深めることも出来る楽しく健康にいいスポーツです。



13:30~15:30

健康ひろば



対象：どなたでも

*ラダーゲッター

*スライディングペタンク

*ピックルボール体験

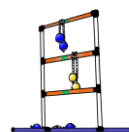
*玉入れ・輪投げ・ストラックアウトなど

*体力測定・健康相談コーナー

南砺市民病院スタッフ協力

*結ネット登録者景品交換

(未登録の方には登録のサポートをいたします)



8月行事・教室予定

お問合せ：南部交流センター ☎22-6355/✉nanbu.kmn@gmail.com

日付	曜日	内容	時間	場所
3	月	なかよし広場（書道）	9：00～12：00	全館
4	火	なかよし広場（書道）	9：00～12：00	全館
5	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
6	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
6	木	3B体操サークル	19：30～21：00	2階和室
7	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
8	土	大正琴 さくらの会	9：00～11：30	1階研修室
9	日	スポーツ交流会	13：00～16：30	☆KAWADAアリーナ福野 アリーナ
10	月	なかよし広場（プラ板）	9：00～12：00	全館
10	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
11	火	バルーンアートゆめ	19：30～21：00	1階研修室
12	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
13	木	ふれあいの会（草月）	13：30～14：30	1階研修室
16	日	福野南部招魂祭	16：00～	南部招魂社
17	月	なかよし広場（羊毛ブローチ作り）	9：00～12：00	全館
17	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
18	火	なかよし広場（キーホルダー作り）	9：00～12：00	全館
19	水	なかよし広場（B&Gプールレク）	9：00～12：00	☆福野B&G海洋センター
19	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
20	木	なかよし広場（こども食堂）	9：00～12：00	全館
20	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
20	木	3B体操サークル	19：30～21：00	2階和室
22	土	大正琴 さくらの会	9：00～11：30	1階研修室
24	月	なかよし広場（ドッジボール大会）	9：00～12：00	全館
24	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
25	火	なかよし広場（食品サンプル作り）	9：00～12：00	全館
25	火	バルーンアートゆめ	19：30～21：00	1階研修室
26	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
27	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
27	木	3B体操サークル	19：30～21：00	2階和室
28	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
31	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室