

### 北部公民館

〒182-0014 柴崎2-5-18  
☎488-2698 ☒488-2787

●北の杜ギャラリー「ほくほく地域展～上ノ原かるた・商店街・地域活動など～」

期 3月7日(火)～18日(土)  
時 午前9時～午後8時  
(最終日は5時まで)

出展/上ノ原地区子ども会連絡会、健全育成推進上ノ原地区委員会、上ノ原まちづくりの会、深大寺通り商店会



### ●子ども体験教室

「みんなで一緒にトライ！楽しい手話ダンス」

手話を使って歌詞のイメージを表現し、曲のリズムに合わせて踊りにした「手話ダンス」を踊ります。



日 3月26日(日)午前10時30分～正午

対 小学生以上

講 宮澤富枝(手話ダンスグループ・スマイル代表)

定 申し込み順15人

料 3月7日(火)午前10時から受け付け

### ●健康教室「初心者向け、おやすみ前のすっきりリラックスヨガ」(全4回)

期 ①4月7日(金)②21日(金)

③5月12日(金)④26日(金)

時 午後7時30分～9時

対 高校生以上

講 樋口美恵(ヨガインストラクター)

定 11人(多数抽選) 講 バスタオルまたはヨガマット、飲み物、手ぬぐいサイズのタオル 料 往復はがきまたはEメール(☒hokubuk@city.chofu.lg.jp)に、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記し、3月14日(火)(必着)までに「リラックスヨガ」係



いろいろ食べて

## 「人生100年時代」のフレイル予防

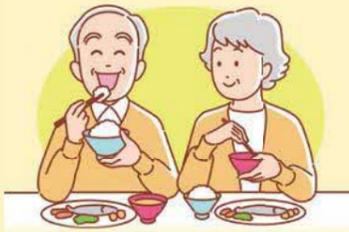
年齢を重ね、筋力や心身の機能、活力が衰えてきた状態を「フレイル(虚弱)」といいます。そのままにしていると日常生活に不自由をきたす可能性があります。筋肉量の維持には多様な食品から栄養素を補うことが重要です。  
※持病などで食事制限がある方は主治医に相談を

### 予防1 1日3食を目標に

- 1食欠けると100kcal以上の摂取カロリーの低下、1種類以上の食品群の低下になりやすいので要注意
- 3回食べられない日は「おやつ」で補うよう工夫する
- 定期的にかかりつけ歯科医療機関で口腔内の確認や清掃、アドバイスを受ける

### 予防2 動かない時間をなるべく減らす

- 買い物や掃除などで身体を動かす  
動くことで食欲が出る、体を動かすことで筋肉を維持する



### 予防3 10の食品群から1日7つ以上を目指す

- 合言葉は「さあにぎやかにいただく」  
少しでも料理に入っていれば数えてOK!
- ※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性得点を構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です



岡高齢者支援室 ☎481-7150

## 東日本大震災 慰霊祭2023

～あの日を忘れない。～

12年目となる今年のテーマは「再結集 Go To トウホク from チョウフ」です。今年は3年ぶりに、実行委員が選ぶ「東北逸品市」も開催します。

日 3月11日(土)午前10時～午後8時

時・内 午後2時46分～・追悼法要(黙とう、読経)6時～・LEDキャンドル献灯

所 調布駅前広場 料 無料



東日本大震災慰霊祭2022の様子

### ◎東北逸品市

時 午前10時～※売切れ次第終了

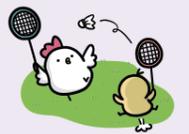
所 東日本大震災慰霊祭

実行委員会・高橋

☎090-8046-4183(福祉総務課)

## 市民の広場

本欄は市民同士の交流を目的としています。掲載内容の確認や入会申込などは直接問い合わせ先へ連絡してください。掲載を希望する方は掲載基準を確認の上お申し込みください。掲載基準を満たさない場合や申し込みが多い場合は掲載できないことがあります。掲載内容の責任は主催者が負います。(広報課)



### 催し

●学習会「地方自治という希望～杉並区長選に学ぶ」日 3月18日(土)午後1時30分～4時 所 文化会館たづくり9階 ☎300円(資料代、施設等使用料) 所 石川 ☎487-7710 ※講師: 内田聖子(NPO法人アジア太平洋資料センター代表)、定

員: 当日先着48人

●第21回調布水彩画会展 日 3月20日(月)～26日(日)午前10時～午後5時(初日午後1時から、最終日4時まで) 所 文化会館たづくり2階 ☎無料 所 安井 ☎090-3802-9173

●第37回フォトサークルちょうふ写真展 日 3月29日(火)～4月4日(日)午前10時～午後5時 所 文化会館たづくり2階 ☎無

料 園出浦 ☎488-0450

●失語症特別講演会「失語症の最新のリハビリテーション」 日 4月8日(土)午後1時30分～4時10分 所 総合福祉センター2階 ☎無料 所 半田 ☎080-5655-3158 ※予約不要。直接会場へいらしてください

	サークル名	活動日時	活動場所	入会金	会費	問い合わせ	備考
会員募集	Saturday English Club(英会話)	毎週土曜日午後2時～3時30分	文化会館たづくり	ナシ	月3000円	岩崎 ☎070-2177-4301	英語を皆で楽しみましょう!!
	ひまわり'99(ピアノ)	第2・4水曜日午後1時～4時	文化会館たづくり	1000円	月3000円	北村 ☎070-4146-9972	初心者大歓迎(シニア)男女
	神代囲碁クラブ	毎週水・土・日曜日午後1時～5時	金子地域福祉センター	1000円	月500円	松田 ☎080-5527-6952	初心者から高段者まで。女性歓迎
	ナイス宿六会(男性の料理教室)	原則第1日曜日午前10時～午後2時	文化会館たづくり	ナシ	月1500円	おおぞね ☎090-4058-3156	初心者歓迎。メンバーは中高年が多い

健康麻雀 1/12 OPEN!!  
**にこにこ麻雀教室**  
初心者の方も安心して楽しんでいただける健康麻雀教室です  
◎初回体験レッスン(1時間)無料◎  
初級者大歓迎!! 興味があればどなたでも(18才～)  
初級レッスン 10:00～12:00 対局 13:00～17:00  
2時間 2,000円 4時間 1,800円  
全自動 ゆったり! 6卓  
まずは気軽に試してみませんか?  
ご予約・お問合せ 080-3457-1632 月・木休  
調布市多摩川7-8-6 1F(京王テニスクラブ向い)

中高年の便秘相談  
腸の中からキレイにしませんか?  
・便秘改善  
・宿便・痔  
・アトピー  
・ニキビ  
・肥満、憩室  
・体臭  
・ポリプ  
くすりと健康のひろば 布田5-1-1 調布駅前  
**スギヤマ薬品**  
042-483-9325

市公式ホームページの広告主募集  
掲載単位/1カ月(1日～末日)  
掲載位置/市HPのトップページ下部  
規格/GIFまたはJPEG形式、縦60ピクセル×横150ピクセル  
広告料/1枠当たり1カ月3万円  
掲載希望月の前々月の末日  
申請書類(広報課(市役所4階))で配布、または市HPから印刷可)に必要事項を記入し、〒182-8511市役所広報課 ☎481-7302へ郵送または持参

調布市 市公式ホームページの広告主募集  
調布市 市公式ホームページの広告主募集  
調布市 市公式ホームページの広告主募集  
調布市 市公式ホームページの広告主募集  
調布市 市公式ホームページの広告主募集