

★緑保健センター徳重分室からお知らせ★



緑保健センター徳重分室では、母子健康手帳の交付、乳幼児の健康診査のほか、さまざまな健康づくり教室を実施しています。今年度は3年ぶりに、「ビューティアップ健康講座」を開催しました。

～ビューティアップ健康講座～

スポーツ習慣の少ない30～50代女性のための人気講座。

今年度は「骨盤ヨガ・筋膜ストレッチ」と、「2本のポールを使ったエクササイズ」の2日間コースで、6月・9月に実施しました。日頃意識していない部分を動かし、心身ともにリフレッシュできました。こちらの講座は令和5年度も開催する予定です。

そのほかの健康づくりや介護予防のための各種教室、健康相談も実施しています。毎月の広報なごやをご覧ください、お申し込みください。
問合 電話：052-878-2227



＜参加者の声＞

- ・骨盤の構造のお話もあって、意識しながらできてよかった。
- ・体がスッカリとして気持ちよかった。
- ・ポールを使っていろんな運動ができることを知れた。歩くのが楽しくなった。

サポータークラブ活動報告



星に願いを☆

ユメリアツリー（12月13日～12月25日）

私たちが、願いを込めた「金のお星様」と「銀のお星様」希望、成功、挑戦、達成、健康、幸せ、感謝、平和、夢、愛…

お星様たちは、「きっと願いは叶うよ♡」と、優しく微笑みかけ、私たちの願いは、満天の星の如く、金・銀・赤・青・黄・緑など色とりどりに煌めき輝いたことでしょうね☆



3階エントランスの飾りつけ

冬のエントランスは、正月に合わせて長寿の象徴である鶴の折り紙を中心に、にぎやかに飾りました。

正月は凧あげが遊びの定番です。そこで新春にふさわしい夢・寿を書にしたため凧の形で飾り付けました。



正月飾り

季節の俳句

梅が香にのつと日の出る山路かな

松尾芭蕉



枝垂梅はバラ科の落葉高木で中国が原産です。日本には八世紀頃に渡ってきたといわれています。かつては花といえば桜より梅でした。紅梅もありますが白梅の香りは優しいです。写真は名古屋市の農業センターの梅林です。