

ウォーキングで  
運動不足を  
吹き飛ばせ！



コロナ禍により、以前より家にいる時間が増えている方も多いのではないのでしょうか。自分のペースでできる運動で、筋力や免疫力を高めて、心身ともにリフレッシュしましょう！

先日 11 月 29 日（日）市民の方を対象に市民体育館で「運動実技講演会」を開催しました。皆様にも効果的なウォーキングのポイントをお伝えします♪

**効果的な歩き方**

- ①肘を後ろに引くイメージで腕をしっかり振る
- ②足のつま先で踏み切る
- ③いつもより歩幅を大きく少し早歩きで
- ④一直線上を歩くイメージ

**持ち物**

- ・水筒（こまめに水分補給）
- ・タオル、歩数計など
- \*夜間はライトや反射材を着けよう

**持病や足腰の痛みがある方**  
かかりつけ医に相談しながら自分の体調に合わせて運動しましょう！



健康都市づくり推進員より

# 第 54 回にいはま春の市民文化祭 美術の部作品募集

みなさんの作品を展示しませんか。多くの出品をお待ちしております。

1. 展 示 4月10日(土)～4月18日(日)  
9:30～17:00（最終日は15:00まで）  
あかがねミュージアム市民ギャラリー、  
展示室1、展示室2、アート工房
2. 募集部門 洋画・書道・絵手紙・日本画・写真・デザイン・版画  
文芸（短歌・俳句・川柳）・  
工芸（陶芸・美術工芸・彫塑立体）
3. 応募資格 新居浜市内在住者、出身及び市内の職場に勤務している者及び小・中・高校生。  
地域交流センターの文化サークル、市内で開催する文化活動教室等の参加者、及び新居浜文化協会加盟団体の会員。
4. 申 込 4月2日(金) 9:45～17:00に、あかがねミュージアムまで作品と申込書をお持ちください。  
募集要項、作品申込書は市役所5階文化振興課、あかがねミュージアム、地域交流センター、図書館、文化協会等にあります。
5. 注意事項 作品の規格等については募集要項をご覧ください。

## 3月予定表



3月 1日 (月)	学校開放説明会
3月 3日 (水)	少年補導定例会
3月 5日 (金)	老人会会長会・閉講式
3月 7日 (日)	交通安全南支部定例会
3月 9日 (火)	運営審議会
3月 17日 (水)	社会福祉協議会金子支部
3月 17日 (水)	南中学校卒業式
3月 18日 (木)	生ごみダンボールコンポスト講習会
3月 20日 (土)	春分の日・休館日
3月 23日 (火)	校区見守り推進委員会
3月 24日 (水)	金子小学校卒業式
3月 25日 (木)	小・中学校修了式
3月 25日 (木)	連合自治会会長会

## 金子句会

冬ざれの心を癒すメールかな	老いてなほ希望の少し春立つ日	黄泉の坂平らなるかや梅真白	寒菊の活けられてより華やげり	こだはりは自らが解き春の水	道草に予期せぬ出会ひ梅の花	大滝の音凍らせて山無音	きさらぎや書棚に「俳書」「古典の書」	白魚や水に戻せば水の色
松本 和子	田坂 美和子	天野 美智子	加地 晴代	一色 良子	飯塚 文子	秋山 利代	草薙 八重子	山口 保人