

お知らせ



お正月は「七草がゆ会」へ

正月の7日に七草がゆを食べると1年間健康に過ごすことができる、昔から言い伝えられています。「西多久町を考える会」では正月の伝統行事に親しんでいただくこと、「七草がゆ会」を開催しています。年末やお正月で疲れた胃にやさしい、春の香りいっぱい七草がゆを味わってみてはいかがでしょうか。

- ❖日時 1月6日(日)8時〜10時
- ❖会場 西多久町くま造り民家 森家・川打家(県道多久・若木線沿い「幡船の里」東隣)
- ❖会費 500円

市内・市外を問わず、どなたでも参加できます。当日は「鬼火焚き」を6時30分から8時まで、宝満山公園で行います。

❖問い合わせ 西多久公民館
☎75-12205



「栄養」

田自分の健康目標をつくり、食生活の正しい理解や、望ましい習慣、食生活を点検する習慣を身につけましょう。

- いろいろな食品をとりましょう。
- 腹八分目を心がけましょう。
- 塩分、脂肪を控え、カルシウムを積極的にとりましょう。
- 野菜を多くとりましょう。
- たばこはひかえ、お酒は適量を守りましょう。

「休養」

心ゆつくり休むだけでは疲れはとれません。積極的な休養をとりましょう。

新しい年を迎えました。今年も元気に過ごすためには、健康な毎日を送ることが大切です。健康の三本柱「栄養・運動・休養」を日常生活に取り入れ、健康作りに取り組みましょう。

「運動」

- 家でゴロゴロしても疲れは取れません。屋外で日にあたり、睡眠のリズムを作りましょう。
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、一日の疲れをとりましょう。
- 自分にあつた睡眠時間をとりましょう。

戸特別な運動は必要ありません。普段の生活の中の「歩く」時間を見直しましょう。

- エスカレーターやエレベーターを使わず、階段を使いましょう。
- 自動車の使用はできるだけ控え、歩いて行ける距離は歩いて行きましょう。

■問い合わせ くらし部・市民生活課 国保年金係 ☎75-6116

広告

お祝・法事・仕出は
まつやにおまかせ!!
多久シティホテル松屋

レストランへもお気軽においで下さい。

多久市北多久町砂原692-42
TEL 0952-75-6666

広告

多久市の方、2008年新春初売り

- ★Windows XP対応。
 - ★プリンタやデジカメも接続可能。
 - ★買い物に便利なサイトを登録してあります。
 - ★文章作成、表計算も快適に利用できます。
 - ★アップデート済でセキュリティ面も安心!
 - ★マウス付属!
 - ★安心の1年保証(消耗品は対象外)
- ※送料別途1,050円
※代引き、または振込み(入金確認後3日以内に発送)
※返品特約無し

インターネットを始めたい方に朗報です!!
インターネット同時申し込み受付中!

~~297,000円~~ **39,900円!!**
発売時定価 中古特価



限定53台

売り切れ御免!

富士通製

ご注文はお電話にて承ります 定休日 水曜日 0120-393-628
フリーダイヤル

エステートバンクソリューションズ(株) 〒810-0001 福岡市中央区天神2-8-38 協和ビル5F http://www.ebsolutions.co.jp/