

ヴァーブル&コミュニティ情報

申し込み・問い合わせ先 ヴァーブル ☎248-5555
トレーニングルームは点検と年末年始休館日のため、1月31日(火)が休みとなります。

1月
市民講座

人生を考える講座② 便秘体操～腸活で快適生活を～

便秘改善や美肌、免疫力アップなど嬉しい効果が期待できる“腸活”について学んでみませんか

と き **1月25日(水)** 午前10時15分～正午
(受け付けは午前9時45分～)

と ころ **御代志市民センター 講堂**
※文化会館が改修中のため会場を変更しています
※当日はマスクを着用し、筆記用具をお持ちください

申込方法 ヴァーブル窓口 ※当日参加も可能

受講料
無料

講師



社会医療法人社団 大腸肛門病センター高野病院
リハビリテーション科医師 **つちの まさひろ 槌野 正裕さん**

大腸がんをはじめとする消化器外科手術を受けられた方に対して、術後の合併症予防や社会復帰のための運動療法に積極的に取り組んでいる。
また、排便に関する問題を抱えている方に対して、排便の姿勢や腹圧の加え方などの指導を専門的に行なっているスペシャリスト。

第14回合志市文化祭 チャレンジする楽しさ

●問い合わせ先 合志市文化協会 ☎200-8585

文化祭は、過去2回の中止を乗り越え、3年ぶり14回目の開催となりました。11月12日・13日の2日間で実施されたステージ部門・展示部門には、約2,500人の観覧者が訪れ、大変賑わいました。ステージ部門では、バレエ、フラダンス、日本舞踊、マジックショーなど45団体が出演し、日頃の練習成果を披露しました。展示部門では、絵画、絵手紙、切り絵、写真、書道、陶芸、短歌・俳句、盆栽など30団体が出展し、展示に華を添えました。

観覧者は、温かい眼差しで発表の様子を見守り、各団体の完成度の高い作品に感動し、感嘆のため息を漏らすなどそれぞれに文化祭を楽しんでいる様子でした。「それぞれの団体が活動を頑張っていることが伝わってきて励みになる」、「良い刺激になった。私も実際に参加してみたい」、「年々レベルが上がっているように感じる。このような場を設けることで生活に張り合いが出て健康にも繋がると思う」といった声が寄せられました。

市文化協会の難波正宏会長は、「文化祭を通して、ひとりでも多くの皆さんに交流の場や楽しみを持って欲しい。また、チャレンジすることの楽しさを感じてもらえたら嬉しい」と想いを語りました。



▲ステージ部門の発表の様子



▲展示部門



ウエルネスシティこうしだより

気軽にできる測定で体の状態を チェックしてみませんか

測定
無料

ウエルネスシティこうしでは、健康寿命の延伸を目的に、市民の健康増進活動に取り組んでいます。ルーロ合志3階にあるフィットネスジムコレカラダにて、体の状態を気軽にチェックできる各種測定を無料で行なっています。推定野菜摂取量測定(ベジチェック)は1月30日(月)までの期間限定です。この機会にぜひお越しください。

▶内 容

- ・体組成測定
内臓脂肪レベルや骨格筋量、基礎代謝量など体の状態を測定
- ・AGEs測定
不適切な食生活や生活習慣、運動不足などにより増加する体内で生成される物質を測定し、体の老化度を判定
- ・推定野菜摂取量測定(ベジチェック)
皮膚のカロテノイド量から、推定野菜摂取量を測定

▶と ころ

フィットネス&コミュニティ コレカラダ (ルーロ合志3階)

▶と き

平日 午前10時～午後9時(火曜日を除く)

土曜・日曜・祝日 午前10時～午後5時

※予約不要です。混雑時は順番にご案内しますので、お時間に余裕を持ってお越しください

●問い合わせ先

ウエルネスシティこうし
御代志1661-1(ルーロ合志3階)
☎096-288-5629
営業時間 平日午前9時～午後3時
(火曜日を除く)



▲ウエルネスシティ
こうしホームページ

新春
企画

菊池地域4市町広報紙 読者プレゼント

読者の皆さんへ日頃の感謝を込めて、菊池地域広報紙の合同企画として各市町の“わがまち自慢”を抽選で8人にプレゼントします。

▶応募期限 1月31日(火)当日消印有効

▶応募方法

はがきに次の事項を書いて応募してください

- ①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号
- ⑤合志市の魅力
- ⑥『広報こうし』への意見・感想など

▶応募・問い合わせ先

〒861-1195 合志市役所 企画課
広報紙読者新春プレゼント係

▶注意事項

- ※応募は1世帯1通までです
- ※プレゼントの指定はできません
- ※当選者の発表は発送をもって代えます
- ※個人情報は賞品の発送以外には使用しません

プレゼント内容 (本市在住者から各2人)

合志市

- ・ユーパレス弁天 温泉入浴券 …………… 2枚1組
- ・赤大豆焼きアーモンドきなこ …………… 1袋

菊池市

- ・七城のこめ2kg …………… 1袋

菊陽町

- ・さんふれあ入浴券 …………… 2枚1組
- ・ゴロツと!
丸ごとニンジンとチキンのカレー …………… 2食

大津町

- ・からいも食べ比べセット
(ほりだしくん・べにはるか合計5kg) …… 1箱