




総合文化会館 情報

気軽な体験フェアで
新しい学びを発見!



イベント

問申 教育委員会社会教育課 ☎ 22-5000

ウラカワ シンフォニックバンド フェスティバル 2017

- ▶日時 2月5日(日) 午後2時～
- ▶会場 4階文化ホール ▶申込み 不要(入場無料)
- ▶内容 町内吹奏楽各団体の演奏・合同演奏のほか、
浦河賛歌「うららかなまち」を披露

第2回 日高がん情報講座 早期発見で治る がん!

- ▶日時 2月11日(土) 午前10時～
- ▶会場 3階ふれあいホール
- ▶申込み 不要(入場無料)
- ▶内容 函館病院消化器科部長、がん予防センター長・間部克裕先生の講演、がん相談など

生涯学習体験フェア

- ▶日時 2月12日(日)
- ▶会場 総合文化会館各階
- ▶内容 各団体の活動を、気軽に体験できます!
参加申込みが必要なものや材料費等がかかる講座もあります。詳しくはお問い合わせください。

【午前の部】午前10時～正午

ステンドグラス体験講座/陶芸体験講座「粘土で自分だけの作品を作ろう」/トンボ玉作り講座/本格折り紙体験講座/ガトーショコラを作ろう/プラバン!オリジナルアクセサリ/アイヌ文化保存会「弓矢で的当てシノッアンナー」


うらかわの達人伝授

網代編み体験講座/そば作り体験講座/樹脂粘土フィモバラ・プレスレット作り&レースペイント講座/楽しい囲碁講座

【午後の部】午後1時30分～午後3時


成人大学講座「ドローンは何に使えるのか?」/活け花講座/バブルボール相撲体験講座/初めての詩吟講座/浪花節だよ人生は～舞踊体験講座

カメラ女子体験講座(この講座のみ、開催は2月11日(土) 午前10時～午後12時30分)



しっかり食べよう 朝ごはん!

一日の生活リズムは
朝ごはんからスタート



保健センター

問 保健センター ☎ 26-9004

「もう少し寝ていたい」「食欲がない」「ダイエット中だから」と、朝ごはんを抜いていませんか?朝ごはんには胃袋を満たすだけでなく、大切な役割がたくさんあります。

朝ごはんはなぜ必要?

- 1. 脳を活発に働かせるため**
夜寝ている間にも脳はエネルギーを消費しています。朝ごはんを食べないと、脳が活発に働けません。
- 2. 睡眠で下がった体温を上げるため**
体温が上がると、体の働きが活発になります。
- 3. 朝の排便を習慣づけるため**
規則正しい朝ごはんは腸に刺激を与え、朝の排便を習慣づける効果があります。

おいしい朝ごはんを食べるコツ

- ・夜遅くまで間食をしない
- ・早寝早起きに努める
- ・食べる30分前には目覚める



朝ごはん準備のコツ

- ・前日のうちに、材料を切ったりゆでておく
- ・夕食のおかずを少し残す
- ・調理の必要がない乳製品や果物を利用する
- ・常備菜や保存食を活用する
- ・市販の便利食材(カット野菜、缶詰、冷凍食品等)を活用する

朝ごはんを食べないとどうなるの?

脳のエネルギーが不足するので落ち着きがなくなり、イライラして勉強や仕事に集中できなかったり、けがをしやすくなってしまいます。

朝ごはんをしっかり
食べて、元気な一日を
過ごしましょう!

