

いなほ三二通信

No. 76 2016年4月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)

歩くことは健康への近道

歩くことウォーキングは、有酸素運動です。脂肪を燃焼し、脳を活性化するなど、さまざまな効果が期待できます。まずは、歩く機会を増やしてみませんか。

ウォーキングの効果

・心身の不調を改善

新陳代謝が活発になり、血行がよくなる。リラックス効果もあり、快眠につながる。

・内臓脂肪対策に

生活習慣病の原因となる内臓脂肪を効率よく燃やすことができる。

・血糖値の低下

歩くことでインスリンの働きが高まり、ブドウ糖が消費されやすくなるので、血糖値が低下するといわれている。

・高血圧予防に

歩くことを習慣にすると、血流の循環がよくなり、血圧の低下が期待できる。

・骨を強くする

歩くことで筋肉や骨が刺激されるため、骨が丈夫になる。



ふれあいウォーキング

一 見沼の春「桜と菜の花」一

日時 平成28年4月5日(火)9時~15時
午前9時 七里公民館玄関前集合
霧雨程度の場合は決行 大雨中止

コース 七里公民館~市民の森
往復 約8km強

持ち物 お弁当、水筒、敷物、帽子

対象者 七里地区在住者

募集人員 約40名

参加費 無料

申込先 七里地区社会福祉協議会



4月の行事予定

日	曜日	行事
5	火	ウォーキング
12	火	歌声サロン①
14	木	うんどうサロンⅡ
15	金	行動計画検討委員会
16	土	園芸サロン
20	水	総務部会
21	木	うんどうサロンⅠ
22	金	会食サービス
27	水	子育てサロン
		歌声サロン②
30	土	理事会

お申し込み・お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会事務所まで 687-9997

平日13時~18時

4 月事業のお知らせ

ふれあい歌声サロン①（童謡・唱歌を仲間と歌おう!）

日 時：4月12日（火）13時～15時

場 所：七里公民館 レクホール

持ち物：飲み物 ※ 参加ご希望の方は地区社協事務所までご連絡を!



ふれあい歌声サロン②（世界の名曲を歌おう!）

日 時：4月27日（水）14時～16時

場 所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物：飲み物 ※ ご参加をお待ちしています。



ふれあいうんどうサロンⅠ（事前申し込みが必要です。）

日 時：4月21日（木）13時～15時

場 所：七里公民館 レクホール

内 容：ストレッチ体操・脳トレゲーム・健康講座（認知症パートⅠ）

持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ、運動のできる服装でお越しください。



ふれあいうんどうサロンⅡ（事前申し込みが必要です。）

日 時：4月14日（木）10時～12時

場 所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

内 容：ストレッチ体操・脳トレゲーム

持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ、運動のできる服装でお越しください。



園芸サロン 新宿御苑桜観賞会（事前申し込みが必要です。）

日 時：4月16日（土）大宮駅コンコース まめの木 9時集合

場 所：新宿御苑

内 容：桜観賞・公園内の木々の観察・交流

持ち物：筆記用具、お弁当、飲み物、敷物、雨具

参加費：実費（交通費 940円 ・ 入園料 200円）



子育てサロン「つくしんぼ」

日 時：4月27日（水）10時～11時30分

場 所：七里コミュニティセンター 第2集会室・和室

内 容：親子遊び・絵本の読み聞かせ・情報交換・交流 など

持ち物：飲み物 保育コーディネーターによる子育て相談あり

対象者：0歳から就学前の親子（自由参加）



ふれあい会食サービス（登録者のみ）

日 時：4月22日（金）11時～13時

会 場：七里公民館 レクホール

※ 参加ご希望の方は担当民生委員または地区社協事務所までご連絡を!



ふれあいうオーキング ～見沼の春「桜と菜の花」～

日 時：4月5日（火）9時～15時 七里公民館玄関前9時集合

霧雨程度の場合は決行 大雨の場合は中止

コース：七里公民館～市民の森 約8km強

持ち物：お弁当、飲み物、敷物、帽子



問い合わせ先：七里地区社会福祉協議会

電話・FAX 048(687)9997 平日13時～18時

※「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

