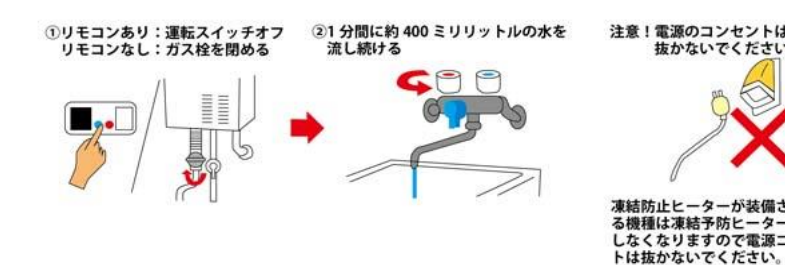


年明けからは暖かめの日が続いていましたが、1月の24日から寒波到来し、道路が凍結したりして危険な日が続きましたね。翌週からは少し気温が上がりましたが、2月末までは例年より寒い日が続くと言われています。

コロナやインフルエンザも心配される時期ではありますが、今後も寒波に対する備えもしておきましょう。

※給湯器で気を付ける事



寒波への備え

凍結防止

- ※屋外の水道管や蛇口は毛布などで覆う
- ※凍っても熱湯をかけない
- ※凍結して断水した場合の備えも

スマートフォン

- ※寒い場所で充電すると結露して故障する恐れ

ヒートショック

- ※入浴前に脱衣所や浴室をあたためる
- ※湯船の温度は41度以下に

転倒防止

- ※歩幅を小さくし、靴の裏全体を路面に着ける「ペンギン歩き」を
- ※「ながらスマホ」は厳禁
- ※横断歩道の白線は滑りやすい

寒さに負けず、適度な運動を心がけましょう！

12月号でもお伝えしましたが、冬休み中は最も太りやすい時期です。休みが明けて、寒いからとダラダラしてしまうと元に戻るのが難しくなってきます。寒さ対策も大事ですが、自ら体を動かすことで体を温め、寒さに打ち勝ちたいですね。

そこで、山鹿市総合体育館にこんなチラシがあったので、ご紹介します。



興味のある方は参加されてみてはいかがでしょうか？
詳細は
主催・ゆうかファミリーロードparkrun事務局
【連絡先】yukafamilyroad@parkrun.com

寒さは続きますが、その寒さを吹き飛ばす、2月山鹿市イベントを紹介します。

★熊本やまがin八千代座～わ！太鼓街道 音楽祭り 観覧無料！

日時：2023年2月4日（土）
開場：12:30
開演：13:00～16:00
会場：八千代座（山鹿市山鹿1499）

【出演者】

- 山鹿総太鼓（山鹿小4年生）
- 山鹿中学校太鼓部
- やまが華太鼓
- 子ども落語
- 子ども歌舞伎
- 篠笛演奏（笛福人）
- 日本舞踊 松尾昇味
- 吉野太鼓 夢限
- 大津太鼓 清流会
- 山鹿太鼓保存会

◆主催/豊前街道北部商店会 TEL 090-8947-4950

★第21回 山鹿灯籠浪漫・百華百彩(予定)

開催日：令和5年2月の毎週金曜日、土曜日
【2月3日（金）、4日（土）、10日（金）、11日（土）、17日（金）、18日（土）、24日（金）、25日（土）】

灯りの点灯：点灯時間 19時～22時（17時30分点灯開始）
交通規制 豊前街道（湯の端公園～NTT前）
17時30分～22時30分まで

※イベント

- 山鹿風情物語●
入場料：1000円（お買物券200円付き、小学生以下無料）
※席は全て自由席 ※入場券は当日販売
- あったか屋台村●
寒さを吹き飛ばす、熱々のメニューをたくさんご用意！
会場：さくら湯休憩広場
時間 19時～21時（予定）
- 百華百彩ライブ●
さくら湯横の和室をステージに、アコースティックライブを開催！
会場：さくら湯休憩研修室
時間：19時～21時（予定） 【問い合わせ】山鹿温泉観光協会



クラブより

※陸上・・・2月の土曜日の練習場所は第1グラウンドになっています。平日の練習場所は第1グラウンド横のトイレ付近と変わりますが、曜日によって時間が違いますのでご注意ください。

※バウンドテニス・・・2月より、活動曜日が月・木曜日になっています。

やまが総合スポーツクラブ 2023年2月プログラム
※プログラムは変更になる場合があります。

種 目	曜 日	対象者	会 場	時 間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
					水	木	金	土	日	月	火	水	木	11日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
バドミントン		小学生～一般	※山鹿市総合体育館 第2アリーナ	※PM7時～9時		☆							☆							☆							☆						
バレーボール		初級コース	山鹿中学校体育館	PM 8時～10時			☆							☆							☆							☆					
		キッズ(小学3年生まで)	山鹿中学校体育館	PM7時～PM8時			☆							☆							☆							☆					
		初級コース	大道小学校体育館	※PM7時半～9時半													☆							☆							☆		
陸 上		幼児～一般	※第1グラウンド	※AM9時～10時半				☆							☆							☆							☆				
			※第1G横トイレ付近	PM6時～PM7時半	○ ～19:00		☆		☆			○ ～19:00	☆		☆			○ ～19:00	☆						○ ～19:00	☆					☆		
ハンドボール		小学生	※オムロン鹿陽センター	PM 6時～7時半	☆							☆							☆							☆							
バスケットボール		小学生～一般	山鹿小学校体育館	PM 6時～8時				☆							☆							☆							☆				
卓 球		小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	AM 9時半～11時半	☆					☆		☆					☆		☆					☆		☆						○ 第2アリーナ	
		小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時													☆														☆		
空手道		幼児～一般	※総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～8時半						☆							☆							☆							☆		
太極柔力球		小学生～一般	※総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時						☆							☆							☆							☆		
健康ビーチバレー		50歳以上	※総合体育館 第1アリーナ	AM 9時半～11時半	☆							☆					☆		☆					○		☆							
バウンドテニス		小学生～一般	※鹿本体育館	※PM7時半～9時半		☆				☆			☆				☆		☆					☆			☆				☆		
剣道		中学生～一般	三玉小体育館	PM8時～10時	☆		☆			☆		☆		☆			☆		☆		☆			☆		☆		☆			☆		
居合道		幼児～一般	山鹿中学校体育館	PM7時～8時半							☆							☆							☆							☆	
太極拳		幼児～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM7時～9時			☆							☆							○ 第2アリーナ								☆	※縄跳び持参してください			
運営委員会			総合体育館会議室	PM 7時～																				☆									
種 目	曜 日	対象者	会 場	時 間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
					水	木	金	土	日	月	火	水	木	11日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	

※○印は会場や日時に変更がある場合につけています