

次号予告

新春特別企画 名張市民の夢

次号は1月10日発行となります

まちじゅう元気
健康ガッテン!
健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

ガッテンはただいまですしょうか?
免疫力を下げないために冬も運動を!
保健師 上田 育美

寒い冬は体温が下がったり、運動不足で循環が悪くなったりと免疫力が低下しやすい季節です。3密(密閉・密集・密接)を避け、規則正しい生活、バランスのよい食事、適度な運動を心がけましょう。

ガッテンポイント ▶ 少しの運動でも毎日コツコツ続けよう

免疫力を上げるためにも運動は大切。これから寒い時期、外に出て運動するのが億劫になる人も多いのではないのでしょうか。

そこで! 家の中でも簡単にできる運動をご紹介します! 少しの運動でも毎日コツコツ続けることが、免疫力を下げないコツなんです。

簡単にできる運動をご紹介します!

腕を前に上げる運動
ゆっくり肩の高さまで上げ、おろす(10回)
▶ 肩の前の筋肉を強化
▶ 洗濯干しや布団からの起き上がりが楽に

片脚立ち運動
左右1分間×2セット
▶ 脚全体の筋力とバランス能力を強化
▶ ふらつかず、しっかりと歩けるように

おうちで運動動画を見放題!
オンデマンド版 運動プログラム
公開期間 3月31日(木)まで
ID: nabari@s-re.co.jp
パスワード: nabari
https://renatv.s-re.jp/renatv/user/menu/menu.php?c=NjY1&m=0

いろいろな運動を体験できます!

広報なばり **編集後記** 広報なばりへのご意見・ご感想はこちら ▶

子どもたちの弾けるような笑顔に、こちら表情が緩み、幸せな気持ちに。私たちは、家族や周囲の「笑顔」から、たくさんのパワーを頂いているのですね。私も口角を上げるようにします。(デスク)

「#名張感動」投稿キャンペーンが「冬編」突入! でも、冬なんて何があんなって思われがち…。竹あかりに氷瀑、あっ、雪景色もいいですね。クリスマスにお正月と行事も盛りだくさん! ぜひ感動の一枚を! (特命係長)

今号の特集「思いよ、届け!」、もうお読みいただきましたか? 互いに気持ちを伝え合うことの大切さを改めて気づかせてもらいました。私も大切な人へ「ありがとう」って伝えよう! 照れくさいけど笑(プラム)

パブリックコメントの紹介動画を作成(詳細はP11)。特命係長のズッコケシーン。納得するまで何度もかけてもらいました。次の日、筋肉痛になったとかならなかったとか。1カ月限定で公開中です。ぜひご覧ください。(DJ)

広告

「広報なばり」に広告を掲載しませんか?

毎号約34,000部発行。市内の各世帯にお届けしています。広告掲載について詳しくは、市ホームページをご覧ください。秘書広報室(☎63-7402)へお問い合わせください。



音楽プロデューサー KOBASOLOと
コラボアーティストが名張市をナビゲート

#ナバソロ旅

名張コバソロ旅 1月31日(月)まで

Music Produce KOBASOLO
Singer: 杏沙子 こび 安果音

風景と重なる「音楽」とともに街歩き

YouTubeなどで注目を集め、全国的に有名な音楽プロデューサー KOBASOLO(コバソロ)と名張市がコラボして誕生した「名張コバソロ旅」。

スマホなどに、アプリをダウンロードすれば、観光スポットにあった音楽やナレーションが流れ、音楽とともに街をめぐることができます。赤目四十八滝はもちろん、名張駅やとれたて名張交流館など市内11カ所でお楽しみいただけます!

まずはアプリをダウンロード



簡単に楽しめます! 名張コバソロ旅



「名張コバソロ旅」が楽しめるスポットは11カ所

赤目口駅、赤目口駅駅前(バス停)、勝手神社(黒田)、赤目滝(バス停)、赤目自然歴史博物館、日本サンショウウオセンター、赤目四十八滝、名張駅、名張藤堂家邸跡、とれたて名張交流館、夏見庵寺跡

赤目四十八滝溪谷内ライトアップ
赤目溪谷 幽玄の竹あかり 1月31日(月)まで
☎ 赤目四十八滝溪谷保勝会 ☎ 41-1180

撮った写真は、「#名張感動」を付けてインスタに投稿しよう!

「#名張感動」投稿キャンペーン 冬編 1月31日まで



素晴らしい作品には伊賀牛などを贈呈!

- ① 名張市公式Instagramを「フォロー」
- ② 「#名張感動」をつけて、写真を投稿

◎詳しくは、市HPをご覧ください。

※投稿期間を延長して「冬編」を実施中です!



広告

瓦屋根設計コンクール 第16回賞金賞受賞 亀山市立関中学校校舎



屋根から考えるリフォーム
外壁、樋もおまかせ下さい
かわらぶき一級技能士在籍
一級建築士

http://www.kawarasho.jp
〒518-0752
三重県名張市蔵持町原出581
TEL0595-61-2204
FAX0595-62-0250
Email
takanori@kawarasho.jp