

生活習慣病予防講座

健康とキレイ
のカギは血管
年齢の若さ!

「人は血管とともに老いる」というように、私たちの血管(動脈)は年齢を重ねるにつれて少しずつしなやかさを失い、硬くなつてきます。「血管年齢」とは動脈の硬さが何歳相当なのか

知る目安です。自分の血管年齢を知って、血管の老化予防のために今からできることを見つけてみませんか。

▼日程 左表のとおり

▼対象 市内在住の方

※75才以上の方は要相談

▼定員 先着50人

▼申込期間

2月12日(火)～28日(木)

※土・日曜日を除く

▼会場、申込・問合せ先

保健センター

☎ 48・6000

3月11日(月)	3月4日(月)
<p>◎午後10時～11時30分</p> <p>▼内容 血液サラサラ・しなやかな血管を手に入れる食事とは? あなたの食卓は大丈夫ですか?(試食あり)</p>	<p>◎午後1時30分～2時20分</p> <p>▼内容 血管年齢の測定(メディカルアナライザーによる簡易測定)</p> <p>◎午後2時30分～3時30分</p> <p>▼内容 講話「血管年齢を知って血管の老化を防ごう」</p> <p>▼講師 森井健氏(もりい内科クリニック院長)</p>

大切な人を
亡くした方の集い
(グリーンケア)

大切な家族を亡くした方が、心の痛みや苦しみ、悲しみを分かち合う自助グループの集いです。

▶日時 2月25日(月) 13:30～15:30

▶会場 保健センター

▶対象 大切な家族を亡くした方20人

▶参加費 無料

▶申込・問合せ先
NPO 法人とうかつ
生と死を考える会
綾井 ☎ 20-0032

ARCUS

Residency for Artists, Experiments for Locals, Moriya, Ibaraki

もりや学びの里でのアーカスの日常

●申込・問合せ先 アーカススタジオ

☎FAX 46-2600 (10:00～18:00)

- HP (ホームページ)
<http://www.arcus-project.com/>
- FACEBOOK (フェイスブック)
<http://www.facebook.com/arcusproject/>
- TWITTER (ツイッター)
<http://www.twitter.com/arcusproject/>

◇イベント企画や運営等を行っていただくサポーターを常時募集中! アーカスの最新情報はウェブで!

市民がアートの出会う場所

立春も過ぎ、次第に春の訪れが感じられる季節となりました。アーカススタジオでは、もりや学びの里が3月末から全館耐震工事に入るため、スタッフ総出で備品の整理に追われる日々を送っています。

◎守谷駅東口の文化芸術拠点「モリヤイーストキャスト」は3月末まで!

昨年の7月末から5期にわたって開催してきた「モリヤイーストキャスト」も、いよいよ3月末までとなりました。

「モリヤイーストキャスト」のプログラムでは、地域とアートを繋ぐイベントとして、一開催につき2団体の企画と関連イベントを実施することで、新たな出合いの創出や地域の活性化を試みてきました。

4回目となる今回の出展団体は「守谷ひょうたんクラブ有志」と、2012年に結成された、もりや子育てネットワーク「ままもり」です。

出展期間中は、「ままもり」と「守谷ひょうたんク

ラブ有志」による、ワークショップ等の関連イベントも行います。



「ままもり」は、守谷市近隣に住む子育て世代の情報交換やコミュニティの活性化を目指しています。

そして次回、有終の美を飾るのは「アートX&Y (エックスアンドワイ)」です。守谷市近隣に住む芸術作家による企画展示となります。ぜひこの機会に彼らの力作をご覧ください。

▼モリヤイーストキャスト vol.4 ままもりX守谷ひょうたんクラブ有志

▽日時 2月16日(土)まで

午前10時～午後4時30分

▽入場料 無料

▼モリヤイーストキャスト vol.5 アートX&Y

▽日時 2月23日(土)～3月

3日(日)午前11時～午後6時

▽入場料 無料