

ここで少し頭の体操を…。気分をリフレッシュ！！

健康クイズ ○×問題

- 1問：家事や雑用は全身運動になる
- 2問：健康づくりの運動は有酸素運動が良い
- 3問：ストレッチは反動をつけて伸ばす方が良い
- 4問：醤油の「うすくち」は塩分が「こいくち」より多い
- 5問：食事はいつも「お腹いっぱい」食べると健康に良い

★答えは下にあります

ゆる～り 寄り道



ちょっと行ってみたい図書館があります。
酒々井町プリミエール内、木の温もりがあり何かほっとする空間です。
老若男女問わず、子供づれ・受験生・ひとりで来ている人様々。
歴史を感じる重々しい書物から日常生活にヒントを与えてくれる本たちが整然と並んでいます。専門書・幼児書・雑誌・新聞など。
今は調べたい事や見たい事があればパソコンやスマホで容易に調べられます。でもやっぱり足を運んで時々行ってみたいくなるのが図書館です。
本との出会い、そして人との出逢いの場所でもあります。

- 【健康クイズ解答】
- 1問：○（全身の筋肉が「ラジオ体操」で使用されるので、とても良い運動です）
 - 2問：○（有酸素運動は糖や脂肪を燃焼し、生活習慣病を予防します）
 - 3問：×（ゆっくりと無理なく伸ばす方が良いです）
 - 4問：○（塩分が多いのは「こいくち」です）
 - 5問：×（「もう少し食べたい」ところで我慢するのが健康の秘訣です）