

掲示

令和三年度
境谷西第二住宅自治会

自治会

2022.2.12 発行



第39回 卓球大会

12月19日(日)、境谷小学校の体育館において、境谷体育振興会主催の卓球大会が開催されました。朝は一段と冷たい風が吹いておりましたが、体育館の中では、卓球好きの方々が集い、クラスに分かれ熱い戦いを繰り広げられていました。ダブルスのみの試合でしたが、各クラスともにスピード溢れる好プレーが見られました。なお、境谷西第二住宅は、Bクラスで見事!準優勝に輝きました。



体育振興会からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大抑制のため、以下のイベントの開催が中止となりました。

テニス大会・バドミントン大会・ソフトバレー大会

感染症対策にご理解とご協力をお願いします。

あなたは何を減らしますか？

少食を心がけ、生活習慣病を予防しましょう

食べ過ぎ、暴飲暴食を長年続けていると、肥満や生活習慣病を引き起こすリスクが高まります。食事の量を腹七〜八分目におさえることや、糖質や塩分、脂肪などを摂りすぎないように心がけるなど、少食の意識をもちバランスのよい食生活を楽しみましょう。



一般社団法人日本生活習慣病予防協会
<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

掲示許可
2月27日迄
境谷西第2住宅
管理組合

※掲示期間：2月13日(日)～2月27日(日)迄