

かろやかクラブ参加者募集

ヨガや体幹トレーニング、ノルディックウォーキングなど軽い有酸素運動を行うことにより、効果的に体脂肪の減少を図るとともに、運動を習慣的に行うことを目的としています。今年度より開催回数を増やし、より継続性を持たせて実施していきますので、この機会に、仲間と一緒にエクササイズしましょう！

と き 5月～3月（年間12回以上を予定）

※開催日については、広報誌・町HPなどで周知します。

場 所 小平町 B&G 海洋センター 体育館 など

参加料 年間分一括払いの場合 3,000円 ※毎回払いの場合 1回につき 300円

申 込 5月10日（水）までに海洋センターへ

今年度より年間登録制としております。教室毎に申し込みを行う必要はありません。

5月のかろやかクラブは「リラックスヨガ」です。

「リラックスヨガ」には、疲労を和らげ硬くなった筋肉をほぐし、弾性を与え、血液循環を促すことで、疲労回復力を促進させる効果があります。

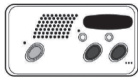
開催日 5月15日（月）、5月29日（月） 午後7時～午後8時

場 所 海洋センター 体育館

準備品 上靴・スポーツタオル・ドリンク・その他必要と思われるもの

次 回 7月に2回「リラックスヨガ」を実施予定

◎お問い合わせ 海洋センター ☎ 59-1216



ラジオを聴くための工夫



ラジオは手軽に持ち運べて停電時にも使え、災害発生時等の情報収集のための有効な手段とされているため、日頃からラジオの受信状況を確認しておくことが大切です。

ラジオにはAM波によるものとFM波によるものがあり、ラジオ放送局の周波数も地域によって違います。また、昼間と夜では聴こえるラジオ放送局の周波数が違うこともあります。

平時から聴取可能なラジオ放送局をひとつでも確認しておくことで災害発生時にはラジオを十分に活用することができます。

聴きづらい原因を見つけて、聴こえるラジオ放送局を探してみてください。

◇ラジオを聴くための工夫（聴きづらい原因を取り除く）

原因の解消策	原因の特徴
AM又はFMで聴いてみる	FM波は、AM波と比べビルやマンション内でも聴きやすい傾向がある。
ラジオを窓際に置いてみる	ガラスは電波を通しやすい。 鉄筋コンクリートは電波の強さを弱める。（通しにくい）
ラジオの向きを変えてみる	ラジオに内蔵されているアンテナは向きによって受ける電波の強さが違う。 外付けアンテナも効果的。
ベランダに出て聴いてみる	総じて屋内より屋外の方が聞きやすくなるため聞き比べてみる。
家電製品から離してみる	家電製品から発生する雑音でラジオが聞こえにくくなっている可能性がある。 家電製品の電源スイッチを切ったりコンセントを抜いたりして雑音の原因を探してみる。
周波数を変えて聴いてみる	AM波は、夜は遠方まで届くようになり道外や外国の放送が混信してくるため、聴きづらい場合は違う周波数を聴き比べてみる。
聴き比べてみる	小型ラジオは、内蔵アンテナも小さく受信性能が劣っている場合がある。携帯ラジオ・小型ラジオ・大型ラジオで聴き比べてみる。