



朝食ってこんなに大事!!

なぜ朝食が大切なの?

規則正しい生活リズムのために

元気な心と身体を支える規則正しい生活リズムをつくるには、早寝・早起きして、朝日を浴び、朝食を食べることが大切です。

脳と身体のために

朝食には、寝ている間に低下した体温を上げ、脳や身体をウォーミングアップする役割があります。朝食を抜くと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足するので、元気がでない、頭がボーっとする、イライラするなどの原因になります。

排便習慣や生活習慣病予防のために

朝食を食べることで腸が動き始め、お通じもスッキリ! また、朝食を抜くと、絶食時間が長くなるため、体は次に入ってきた食事(栄養素)を蓄えようと働き、「太りやすい体質」になるなど、生活習慣病の原因になります。

- 夕食をつくる時に、朝食の準備をしておく
- 前日の残りを利用する
- 調理しなくてもよいものを上手に利用する
(例) チーズ、果物、納豆、食パン、など



ポイント

スプリングコンサート

2月24日(土)



門司大翔館高等学校吹奏楽部のみなさん



緑丘中学校吹奏楽部のみなさん



NINARU ふじまつ保育園の園児さん



藤松保育園の年長さん



地域の方々、保護者のみなさん

4年ぶりの開催となりました。地域の方々、保護者の方が、たくさん来場されました。保育園児、中高生の皆さんのとても素晴らしいステージに感動しました!

出演された皆さん、ありがとうございました。

令和6年度 藤松市民センタークラブ一覧

No.	内容	クラブ名	開催週	曜日	時間
1	ヨガ	心と身体にやさしいヨガ	毎週	月	10:00 ~ 12:00
2	郷土の学習	西国千年歴史の会	第4		9:30 ~ 13:00
3	太極拳	你好太極拳	毎週		13:00 ~ 15:00
4	韓国語	メファクラブ	毎週		13:30 ~ 15:30
5	卓球	藤松卓球クラブ(月組)	毎週		15:00 ~ 17:00
6	剣詩舞	誠クラブ	毎週		18:30 ~ 20:30
7	パソコン	火曜パソコン A	毎週	火	10:00 ~ 12:00
8	ソフトストレッチ	ソフトストレッチ	毎週		10:00 ~ 12:00
9	社交ダンス	M グレード(火)	毎週		10:00 ~ 12:00
10	大正琴	さくらんぼの会	第2, 4		10:00 ~ 12:00
11	パソコン	火曜パソコン2	毎週		13:30 ~ 15:30
12	体操	さくら会	第1, 3, 4		13:00 ~ 15:00
13	フラダンス	ハラウ・オ・カパライリノ	第2, 3, 4	水	10:00 ~ 12:00
14	パソコン	パソコンクラブ たんぼぼ	第1, 2, 3		13:30 ~ 15:30
15	社交ダンス	なのはな	毎週		17:30 ~ 19:30
16	詩吟	ふじの会(詩吟)	毎週		19:00 ~ 20:50
17	社交ダンス	M グレード(木)	毎週	木	10:00 ~ 12:00
18	社交ダンス	カウントフォー	毎週		12:30 ~ 14:30
19	体操	健美操	毎週		14:00 ~ 15:30
20	卓球	藤松卓球クラブ(星組)	毎週		15:00 ~ 17:00
21	パソコン	金曜パソコン	第1, 2, 3	金	10:00 ~ 12:00
22	スポーツチャンバラ	スポーツチャンバラ	毎週	土	9:00 ~ 11:00
23	茶道作法	茶道クラブ	第1, 2, 3		9:00 ~ 11:30
24	スマホ	スマホクラブ	第2, 4		10:00 ~ 12:00
25	社交ダンス	あじさい	毎週		13:00 ~ 15:00
26	体操	操体法	毎週		13:30 ~ 15:30