

夏バテ予防～暑い夏を乗り越えましょう～

暑い日が続きますが、皆さん夏バテの症状は出ていませんか？毎日の生活を見直し、夏バテを予防しましょう。

Infographic showing causes of summer fatigue (e.g., air conditioning, lack of food) and symptoms (e.g., heat, loss of appetite, dizziness, constipation, lack of energy).

4-point prevention tips for summer fatigue: 1. Eat properly, 2. Drink water, 3. Sleep well, 4. Take a bath.

豊かなスポーツライフを目指して 高島市スポーツ推進委員会

教育委員会広報 岡市民スポーツ課 (25) 8560

①里湖地域を結ぶウォーキング 健康づくりを目的としたウォーキングを、市内各地で年間8回開催しています。委員によるアドバイスも行っています。



市民体力測定会 information: Date (Sept 12), Time (9:30-), Location (Anagawa Sports Center), etc.

アフターコロナを見据えて

新型コロナウイルス感染症の拡大は、人々の移動やふれ合い、社会経済活動を制限し、さまざまなものに対する価値観や行動様式を根底から覆しました。...



福井 正明

市長雑記