



春 ですね 新しいこと始めてみませんか？



令和8年度 開設サークル・同好会紹介

詳細は、岬ふれあいセンター（TEL 21-1625）にお問い合わせください。

美味さんこう会主催

教室名	実施予定日	時間	対象者	世話人	
3 B 体操教室	月 毎週	13:15～15:15	一般女性・高齢者	岩本 トミ子	
書道教室	火	第1～第4	一般男女・児童	落合 鶴希	
銭太鼓		第1・3・4	高齢者	新見 昌子	
岬ころばん体操教室		第4	10:00～12:00	一般男女・高齢者	鈴木 身江子
岬太極拳クラブ		毎週	10:00～12:00	一般男女	工藤 久枝
岬俳句入門教室		第2	13:00～17:00	一般男女	繁永 末雄
桜諷流吟剣詩舞道会		第1・3・4	13:00～15:00	一般男女・高齢者	宮田 元昭
宇部市パラスポーツクラブ		水 第2	18:30～20:30	一般男女・高齢者・児童	大畑 直美
ダンスエアリアルーキーズ	木	毎週	児童	大井 悠子	
岬ヨガ		第2・第4	10:00～11:00	一般女性	渡邊 加奈子
左来子モダンバレエスタジオ	金	毎週	児童	佐藤 豊子	
アロハ・フラ岬		第1・第3	10:00～11:00	一般女性	児玉 なおみ
ボランティア演芸		第2・第4	13:00～14:30	高齢者	山野 康子
岬さわやか会		第1	14:00～15:30	高齢者	渡辺 常子
ダンスエアリアルーキーズ	土	毎週	児童	大井 悠子	
こども絵画教室		第1・第2	16:00～18:00	児童・一般女性	米澤 のり子
道楽一玖クラブ		第2・第4	12:00～15:30	高齢者	畑谷 利衣
ひまわり会	毎月1回	10:00～13:00	高齢者	宮崎 時子	

～みさき健幸check～



花粉症

を知って備えましょう！

3月に入り、花粉が飛散する季節になりました。

花粉症は、樹木や草花の花粉が原因となって、様々なアレルギー症状を起こす病気です。

花粉が体内に入るとからだかそれを異物と認識し、この異物に対する抗体を作ります。

花粉をくい返し浴び、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみや涙目などの花粉症の症状が出現するようになります。

花粉の体内への侵入を防ぐことは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては、花粉症の発症を防ぐ効果が期待できます！

〈花粉症対策〉



1) 花粉を避ける

- ☑ 顔にフィットするマスク、メガネを装着する
- ☑ 花粉飛散の多い時間帯(昼前後と夕方)の外出を避ける

2) 花粉を室内に持ち込まない

- ☑ 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす
- ☑ 洗濯物や布団の外干しを控える
- ☑ 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がける
 - ・ 綿、ポリエステルの素材の衣類を着用する
 - ・ 帽子を着用する



参考:政府広報オンライン「花粉症で悩む皆さま! 早めの治療や予防行動を!」
厚生労働省「花粉症対策 スギ花粉症について日常生活でできること」

健康相談

日時: 3月27日(金) 10:00～11:30
場所: 岬ふれあいセンター 1階展示ホール
内容: ★血管年齢測定 ★血圧測定
主催: 宇部市健康増進課
南部第1高齢者総合相談センター



健康などで心配なことがあれば、

「月1回の健康相談」へどうぞ！

宇部市健康増進課: 岬地区担当: 村川
TEL:34-8270 (保健センター内)