

# 公民館だより

※公民館、体育施設は「一般社団法人ここからプラス」が管理、運営しています。ホームページはこちら➡



中央 ☎0974-22-2111 大野 ☎0974-34-2130  
清川 ☎0974-35-3039 千歳 ☎0974-37-2069  
緒方 ☎0974-42-3161 犬飼 ☎097-578-1281  
朝地 ☎0974-72-0048  
☎市内無料電話(9発信)をご利用ください

## 「フィットネス教室」開催!

5月19日・26日、大野町スポーツ振興会主催で上記教室が開催されました。教室では「にこにこフィットネス協会」の先生を講師に、軽快な音楽に合わせてストレッチ、足ふみなど有酸素運動をしながら、楽しく体を動かしました。有酸素運動は生活習慣病予防や認知症予防に効果的と言われています。



▲音楽に合わせて、体を動かしました

## 「千歳スマートフォン教室」開催!

5月10日・12日、千歳公民館で上記教室を開催しました。2日間で計4講座を実施し合計20人が参加しました。この教室参加者を対象として、千歳スマホクラブを開設し、学びを深めるよう取り組みを続けます。



▲スマホの使い方を学ぶ参加者

## 高齢者学級みくに学園開校!

5月18日、中央公民館で高齢者学級みくに学園の総会と学習会を開催しました。総会終了後、多くの人々が楽しみ競い合うことができる軽スポーツ「ボッチャ」体験や、「ふるさとおおの」「青い山脈」の合唱を行い、元気と笑顔あふれる学習会となりました。



▲「ふるさとおおの」を合唱する学級生

## 女性学級で健康づくり教室

5月25日、千歳公民館で女性学級「健康づくり教室」を開催しました。千歳公民館クラブ「ピラティス」を指導している小林聖弥さんを講師に「女性の体と健康について」と題して、女性の体の特徴などに関する説明を受け、参加者は姿勢をよくすることをイメージした軽い運動にチャレンジしました。



▲お互いに足の様子をチェックする参加者

## 春の犬飼スポーツ振興会長杯ミニバレー大会

5月14日、犬飼中学校体育館で上記大会が開催されました。赤峰映洋会長から激励のあいさつがあり、参加者は交流と親睦を深めながら、熱い試合を繰り広げました。大会結果は次のとおりです。

優勝 アースチーム

第2位 下野チーム/第3位 どんぐりチーム



▲優勝したアースチーム