

# 健康のために適度な運動を!!

こここの暑さと、感染症の再拡大で家に閉じこもりがちの方も多いたと思いますが、そんな皆さんのために、緒方公民館では運動不足解消のための取り組みを行っています。

## 高齢者大学スクエアステップ講座

7月28日(木)、緒方町高齢者大学スクエアステップ講座を行いました。

スクエアステップは、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズです。

参加者からは、「簡単そうで、頭・体の体操になりました。」「10歳若返りました。」「いい汗をかきました。」と、嬉しい感想もありました。

公民館では、スクエアステップ歩き方の本を用意しています。コピーもできますので、お気軽にお声がけください。



## 緒方町市民講座 筋トレ・エクササイズ

9/22(木)、10/20(木)9:00-11:00

どちらか1回の参加も可能です♪

持ち物：フェイスタオル、給水、  
動きやすい服装

参加費：1,000円(お土産あり!)  
詳しくは公民館まで

9月22日(木)と10月20日(木)の緒方町市民講座では、簡単にできる「筋トレ・エクササイズ」を行います。

自宅でも継続可能な筋トレ・エクササイズを一緒に楽しみましょう(^^)／

回覧

緒方公民館だより



令和4年  
9月発行

## 3年ぶりに開催! おがた五千石マラソン

参加者  
募集中

コロナ禍で2年間開催を見合わせて来ましたが、今年は3年ぶりに開催することになりました。

例年、町内・市内はもとより、県内外から600人を超える皆さんに参加して頂いています。

気軽に参加できる3kmやウォーキングのコースも用意して、多くの皆さんの参加をお待ちしています。

問合せ:第28回おがた五千石マラソン実行委員会事務局  
(緒方公民館内) 電話 0974-42-3161

## 令和4年9月の公民館行事予定

月	日	曜	行事
9	3	土	いきがい健康まつり
9	7	水	放課後チャレンジ教室
9	8	木	家庭教育学級 「ベビーマッサージ」
9	14	水	放課後チャレンジ教室
9	21	水	放課後チャレンジ教室
9	22	木	緒方公民館市民講座 「筋トレ・ストレッチ」
9	27	水	人権学習学級
9	28	水	放課後チャレンジ教室

笑顔で・元気に・前向きに  
一般社団法人  
ここからプラス+



公民館のホームページは

「ここからプラス」で検索できます!

緒方公民館 〒879-6601 大分県豊後大野市緒方町馬場 41 番地 1 ☎0974-42-3161

## 三重総合高校吹奏楽部との交流会 & エトピアおおの見学

8月17日(水)は、バスに乗って三重総合高校とエトピアおおに行きました。

三重総合高校では、吹奏楽の演奏を聴いたり、音楽に合わせて手遊びをしたり、吹奏楽部の皆さんと交流しました。農園やパソコン室など、校内の見学もさせてもらいました。

エトピアおおでは館長さんの案内で各部屋を見て回りました。普段はなかなか立つことのできない大ホールのステージにも上がりました。

三重総合高校吹奏楽部との交流の様子



エトピアおおの見学の様子



# おがた放課後チャレンジ教室



おがた放課後チャレンジ教室では、夏休みを利用して、公民館を飛び出し、普段は出来ない体験学習を行いました。

## ジオ体験教室



7月27日(水)は、滞迫峡でジオ体験教室を行いました。

バスで滞迫峡まで行き、豊後大野市資料館の後藤祥さんの案内で、炭化木洞窟を見学しました。洞窟までは川原を歩いたり、川の中を歩いて渡ったり、最後はロープをつたって足のつかない深さの川を渡り、目的地に到着しました。

ジオ学習の後は、おたまじゃくしや小魚を捕まえたり、少し高い岩から川へダイブしたり、泳いだりと川遊びを楽しみました。



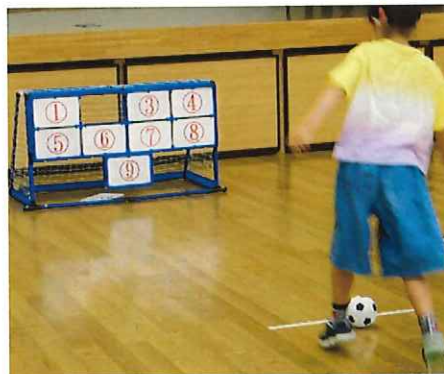
## 出前 軽スポーツ体験会

7月29日(金)、はせがわ「ホットほっとカフェ」に招かれて、軽スポーツの出前体験会を行いました。皆さん、けっこう夢中になって楽しんでいました。



# 軽スポーツ体験会

## 小学生 軽スポーツ体験教室



8月8日(月)、19日(金)の両日、緒方公民館ホールで小学生軽スポーツ体験教室を開催しました。2日間で延べ20名の小学生が参加して、色々な軽スポーツ・レクリエーションスポーツを楽しみました。うまくボールが蹴れない子や投げられない子もいましたが、みんな最後は「楽しかった！」と言って帰っていきました。