

いきがい健康まつり～高齢者大学～

秋の訪れを感じる運動公園で、9月12日(月)に台風の影響で延期された高齢者いきがい健康まつりが実施されました。工藤老人クラブ会長、衛藤スポーツ振興会会長、来賓のごあいさつに続き、嶺市議のラジオ体操の指導で準備体操を行い、競技がスタートしました。それぞれの協会の方々にお世話していただき、スムーズに進められました。参加者の皆さん、お疲れ様でした。そして優勝された各種目の皆さん、中央大会でのご活躍をお祈り申し上げます。



回覧

緒方公民館だより



令和4年
10月発行

令和4年10月の公民館行事予定

月	日	曜	行 事
10	5	水	放課後チャレンジ教室
10	12	水	放課後チャレンジ教室
10	15	土	人権学習学級
10	19	水	放課後チャレンジ教室
10	20	木	市民講座:ストレッチ 文化まつり展示開始
10	21	金	あいさつ運動
10	26	水	放課後チャレンジ教室
10	27	木	いきがい文化まつり
10	29	土	放課後チャレンジ教室

【グラウンドゴルフ】【ゲートボール】【ペタンク】

1位: 下自在	1位: 原尻 A	1位: 越生
2位: 中野	2位: 上自在	2位: 馬場 A
3位: 馬場 A	3位: 越生 B	3位: 上自在



ニ家庭教育学級ニ ベビーマッサージ

8名のベビーや子どもと保護者が参加してベビーマッサージの講習会を行いました。おかあさんにマッサージしてもらって、どの子もニコニコ顔(^_^)でした。「ゆっくり触れ合えてよかった」「自分も久しぶりにストレッチをしてリラックスできた」と感想をいただきました。

市 民 講 座



9月22日(木)に市民講座で『筋トレ・ストレッチ』をしました。この体験で、柔軟性の高まりにより血流が良くなり筋肉痛の軽減・むくみの緩和を目指せ、ケガのリスクを低減させること。そして、腰痛の予防やきれいな立ち姿の維持なども期待できることがわかりました。次回の市民講座『筋トレ・ストレッチ』は、10月20日(木)に行います。

ソフトボール大会：申込チームが少なく、本年度は中止としました。活性化のため来年度はよろしく！

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！