

おおの公民館だより

令和4年3月31日 第4号



覧

豊後大野市大野公民館発行

TEL 0974-34-2130

FAX 0974-34-3123

4月

5日	火	元気のでる体操教室
7日	木	元気のでる体操教室
10日	日	第4回ぼたん桜ウォーキング
12日	火	元気のでる体操教室
14日	木	元気のでる体操教室
15日	金	あいさつ運動
19日	火	元気のでる体操教室
21日	木	元気のでる体操教室
26日	火	元気のでる体操教室
28日	木	元気のでる体操教室

5月

10日	火	元気のでる体操教室
12日	木	元気のでる体操教室
14日	土	令和4年度子ども水墨画教室 開級式
17日	火	元気のでる体操教室
19日	木	元気のでる体操教室
20日	金	あいさつ運動
24日	火	元気のでる体操教室
26日	木	元気のでる体操教室
31日	火	元気のでる体操教室

健康寿命をのぼそう！

元気のでる体操教室 開催中！

大野町スポーツ振興会主催で取り組んだ市のモデル事業が終了し、現在継続して上記体操教室が開催されています！

参加者は自家用車やコミュニティバスなどに乗って来館し、足や肩のストレッチ、転倒予防のための筋肉トレーニングなど、みなさんで声をかけあいながら楽しく体操しています。

▶ モデル事業の様子



現在なかまを募集中！
詳しくは大野公民館へお問い合わせください！



ぼたん桜ウォーキング 開催！

3年ぶい！

開催日 令和4年4月10日(日)

8:00～ 受付開始 (少雨決行)

参加料 500円(受付時に徴収します)※未就学児無料

集合場所 大野公民館 先着100名



コースは、大野公民館～師田原ダム～サイクルパークおおの 約12km

※ダム外周3kmを含めた約15kmコースもご用意しています



申込方法

大野公民館(事務局)まで申込書を持参またはFAX・お電話でお申し込みください。
大野町スポーツ振興会事務局(大野公民館内)

★TEL 34-2130 ★FAX 34-3123

子ども水墨画教室 修了式

3月5日(土)、大野公民館で「子ども水墨画教室」の修了式を行いました。
小中学生を対象に、5月から毎月行ってきましたが、みんな無事に最後まで活動を続け、修了証と記念品が先生から贈られました！
昨年度に引き続き、公民館まつりが中止となり、地域の皆さんに広く見ていただく機会は作れませんでした。河野 宗雄先生のご指導のもと、やればやるほどにぐんぐんと上達し、楽しそうに水墨画に取り組んでくれました！
1年間ありがとうございました！



放課後チャレンジ教室



↑
最後はみんなに会えずじまいでしたが、みんなで写真を撮って送ってくれました…！

まん延防止等重点措置により、2月から中止となっております。放課後チャレンジ教室は、感染拡大防止を図るため3月も中止せざるを得なくなり、今年度の活動はそのまま終了となりました。

今年度の放課後チャレンジ教室も、新型コロナウイルスの影響で思うようにいかないこともありました。そのような中でもたくさんのお元気な大野小元気っ子たち(R3:24名→R4:35名!)とともに、わちゃわちゃ(?)と楽しく活動ができました！

来年度も、元気いっぱいの子もたちと、色々なことを教えてくださるチャレンジの先生や、優しく見守ってくださるサポーターの先生とともに、元気に楽しく活動していきます！

1年間ありがとうございました！

健康寿命をのぼす食事の話

3月16日(水)、大野公民館で、スポーツ医科学研修講座「健康寿命をのぼす食事の話～運動と栄養～」が開催されました！大野町スポーツ振興会が企画したもので、講師に大分県地域成人病検診センター 日本スポーツ栄養学会 公認スポーツ栄養士の銅城 順子先生をお迎えし、講演していただきました！

健康の基本は「食べること」だとして、①1日3食②良質なたんぱく質③糖分や脂肪の過剰摂取に注意④不足しがちなビタミン・ミネラル⑤たっぷりと食物繊維⑥うす味⑦こまめな水分補給⑧ゆっくり良く噛む⑨アルコールは適量を などのポイントを教えてくださいました！

食事で栄養をとる、しっかり睡眠、そして運動のサイクルが大切とのこと。

「健康で」「楽しい」食生活を目指していきましょう！

