

ヘルスアップ教室で笑い声響く



「じゃんけん」による計算、体を動かす運動では、道具を使った運動やグループでの運動を行い、時間が経つにつれて笑い声が部屋中に響き楽しく体を動かしていました。

1月30日(木)に大東農村環境改善センターを会場に、一関市体育協会の浅利指導員を講師に第1回ヘルスアップ教室を開催しました。1月の寒い時期にもかかわらず12名の方々に参加していただきました。最初の講義では、「認知症と加齢による物忘れ、病気になる痴呆の違い」について説明があり、講師から一週間前の夕食や今年の目標を聞かれた参加者から、「フランス旅行に行きたい」「たなばた作品を製品化したい」などと言った話が出され、改めて健康でなければできない目標として自覚され、和やかな雰囲気から始まりました。脳の働きを活発にする頭の体操では、



ゆるゆるわ

発行元
〒029-0431
大東町猿沢字板倉57-1
猿沢市民センター
TEL 0191-76-2220
FAX 0191-71-4001



ヘルスアップ教室 開催!

令和元年度猿沢市民センター事業

回覧

ヘルスアップ教室

猿沢市民センターでは、冬期間の運動不足を解消して健康増進を図ることを目的に「ヘルスアップ教室」を行います。日頃運動不足と感じている人、運動する習慣がない人のために、座ったままでの体操や軽い体操で体を動かす運動を企画しております。是非参加してみませんか!



日時: 2月27日(木) 9:30~11:00
場所: 猿沢伝承交流館
講師: 一関市体育協会 浅利 健氏
内容: 誰でも手軽に出来る軽い運動が中心
申込締切: 2月25日(火)までに猿沢市民センターへ申込み下さい
参加費: 無料
その他: 上履き、タオル、飲み物は各自でご準備願います

身体を動かすのって気持ちイイ~♪
主催: 猿沢市民センター (電話: 76-2220)

教室終了後、参加した皆さんの充実した表情が印象的でした。
第2回ヘルスアップ教室は、2月27日(木)に猿沢伝承交流館で開催します。第1回で動き足りなかった人、いっしょに心地良い汗を流したい方など希望がある人は、猿沢市民センターまで是非、申込んでください。
場所: 猿沢伝承交流館
時間: 9時30分~11時00分
持参するもの: タオル、飲料水、上履きです。

掲示板

- ◆ 2月14日(金) 14時30分~17時 放課後子ども教室最終日
- ◆ 2月27日(木) 9時30分~11時00分 第2回 ヘルスアップ教室
- ◆ 3月7日(土) 猿沢保育園卒園式
- ◆ 3月14日(土) 大東中学校卒業式
- ◆ 3月19日(木) 猿沢小学校卒業式

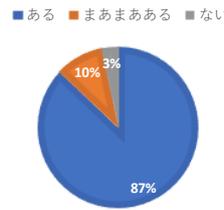
猿沢市民センターの施設利用について

- 日頃から猿沢市民センターや伝承体育館を大事にご利用いただきましてありがとうございます。
- 今後とも気持ち良くご利用いただくために、改めて施設の利用及び申請について協力をお願いいたします。
- ① 施設監視人への連絡の関係から、施設の利用予約(申請書提出)は、利用日の1カ月前から土・日祝祭日を除く3日前までにご利用します。
 - ② 電話での予約は、仮予約の状態です。申請書を提出して予約完了となります。
 - ③ 申請書を提出後、利用料が発生する場合は、利用日までの前納となりますので平日の日中に窓口で納付願います。
 - ④ 利用後は、使用記録票に利用人数等を記入し、窓口へ提出してください。
 - ⑤ プロジェクターやポットなどの利用物品がある場合は、施設の申請書にその旨をご記入ください。

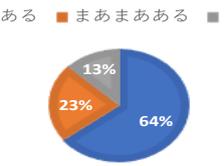
＝ 放課後子ども教室アンケート調査結果 ＝

国庫補助事業の実施にあたって、事業内容の評価・検証を行うために直接、児童生徒を対象に調査を行いました。放課後子ども教室への登録児童36名、うち31名の児童から回答をいただきました。この調査結果から、「この教室を楽しみにしている」また、

子ども教室がある日が楽しみ



いろいろな活動にチャレンジしたくなった



「いろいろな活動にチャレンジしたくなったこと」がわかりました。結果を指導員の皆様へ周知を行うとともに、意見をいただきました。今後の教室運営に努めて参ります。調査へ協力ありがとうございました。



＝「猿沢市民センター事業」に対する「意見募集」について＝

日頃から猿沢市民センター事業にご支援・ご協力をいただき誠に有難うございます。まもなく、来年度の市民センター事業について作成する時期になりますが、猿沢地区の重要な拠点施設として一層皆様のお役に立つ施設運営を考えております。そのため、地域の皆様の声を広くお聞きし反映した事業計画とするために、

市民センター事業やその事業展開について、意見や要望をお聞きかせください。

市民センター玄関に「意見箱」を設置してありますので是非、お寄せください。



＝「おひなまつり」開催のご案内＝

峠自治会では、チフソのお祭り「おひなまつり」を開催いたします。つきだての餅とみんなどのお話を楽しみましょう。皆様のご来場をお待ちしております。

おひなまつり

峠自治会では、婦人会の協力を得て第4回おひなまつりを開催いたします。当日は、つきだてのお餅を食べながらおしゃべりを楽しみにしたいと思います。

日時：令和2年2月29日(土)～3月1日(日)
午前10時～午後3時まで

場所：峠自治会館(旧峠分校)

内容：様々なひな人形と婦人会の皆さんの手芸作品を展示します

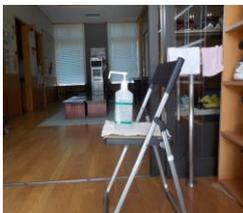
◆◆どうぞお越しください◆◆

＝「新型コロナウイルス・インフルエンザ」予防対策について＝

今年もインフルエンザが流行する時期になりました。

猿沢市民センターは、冬期間にもかかわらず若男女多数の人が利用されており、複数の人が同時に使う会議室や放課後子ども教室、トイレ後のドアノブなどから感染のリスクが考えられます。

マスクの品切れニュースが最近賑わせていますが、少しでもインフルエンザ予防と感染防止のために市民センターと伝承交流館に「消毒用エタノール」を備えましたので利用ください。



＝懐かしい童謡・唱歌で想い出をたぐって＝

【春よ来い】

春よ来い 早く来い
あまほはじめた みいちゃんが
赤い鼻緒の じょじょはこつ
おんも入出たいと 待ってる



もうすぐ春ですね