

ちるるわ

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 0191-48-3366



講師の先生から
プレゼントして頂きました

ポールウォーキング教室



9月27日
(火)に参加者
6名でポー
ルウォーキン
グ教室を行
いました。健康運
動指導士、佐藤
恵さんの指導
を受け、約5km
の道のりを歩

きました。センターを出発し、伊勢堂橋を通り、柴山館に行き、センターに帰って来るルートです。9月とは思えないような暑さでしたが、今回は、ニホンカモシカのお出迎えもあつたりして、楽しくウォーキングをすることができました。

柴山館に行く途中はかなりの坂になっていますが、ポールがあると登りやすいと感じました。腕も振るので、通常のウォーキングより、体力を使うとの説明を聞き、納得しました。

笑い文字講座開催

笑い文字の特徴である丸く太くが簡単そうで難しいんです。口癖のように難しいと出てしまいます

10月9日(木)ふれあい交流館「なに〜か・あ〜る」を会場に、笑い文字講座を開催しました。

講師に佐藤文子氏(奥州市)をお招きし、笑い文字に挑戦しました。筆を持つと、どうしても習字のように書いてしまい、

が、講座中は難しいは禁止。難しいではなく楽しいに言い変えて講座を楽しみました。

最後に、講師の先生から一人一人に笑い文字で書いた名前のプレゼントがあり、受講生の皆さんは「可愛い〜♡」と大喜びでした♪

ボッチャ大会開催

10月4日(火)、バレーボール記念館で一関市老人クラブ連合会大東支部主催のニュースポーツ大会が開催されました。ボッチャの部では猿沢からは4チームが参加し下猿沢Bチームが3位に入賞しました♪

紅白餅でお祝

10月13日(木)今年度も「金婚を祝う会」はコロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりましたが、昨年同様、老人クラブ会員の皆様に紅白餅を配布し、ささやかなお祝いをしました。祝年者の皆さん、おめでとうございます🍡

☆ダイヤモンド婚

昭和35年4月10日結婚
6区 菊地和夫さん(85)
菊地ヒロさん(83)

昭和35年7月3日結婚

6区 菊地哲雄さん(84)
菊地悦子さん(83)

☆金婚

11区 及川孝勇さん(80)
及川フジ子さん(71)

以下省略





受講生募集

はちよつと難しかった様ですが、「朝ご飯をしっかりと食べようと思う」「休みの日は朝ご飯を食べない時があるので気をつけたい」という感想が寄せられました。



食育教室

10月6日(木)放課後子ども教室の子どもたちを対象に「食育教室」を開催しました。

講師に、大東支所保健福祉課の加藤真樹氏をお招きし、生活リズムの大切さや朝ごはんの大切さを学びました。低学年の子に

11月11日(金)に行われる手作りリース教室の受講生と11月18日(金)に行われるビーツを使った料理教室の受講生を募集しています♪
詳細につきましては別紙チラシをご覧ください！
お申し込みはお早めに☆

工作教室

どんぐりでトトロ作り



かわいいトトロが勢ぞろい♡

あふれる可愛い作品が出来上がりました。自分で木の実を拾ってきて飾ったり、木の枝と苔を組み合わせ木を作ったり、発想力に感心しました。出来上がった作品は文化祭で展示しますので、是非足をお運び下さい♪

10月13日(木)放課後子ども教室の子どもたちが、どんぐりでトトロ作りをしました。個性

掲示板

- 10月29日(土) 文化祭1日目
- 10月30日(日) 文化祭2日目
- 11月11日(金) 手作りリース教室
- 11月13日(日) 猿沢地区芸能発表会
- 11月18日(金) ビーツ料理教室
- 11月25日(金) 区長会
- 11月30日(水) ヘルスアップ教室



日本一周計画

都道府県の鳥

新潟県の鳥「トキ」

日本産のトキは平成15年10月に絶滅したが、平成11年に中国から贈られた2羽からの増殖活動は順調に展開。国際保護鳥となっている。



まつぼっくり

童謡

唱歌で想うふるさと

まつぼっくりが あったとき
高いお山に あったとき
ころころころころ
あったとき
おさがが ひろって
たべたとき

