

公民館出張講座（文化講座）「コミュニケーション - 心活」

ここかつ

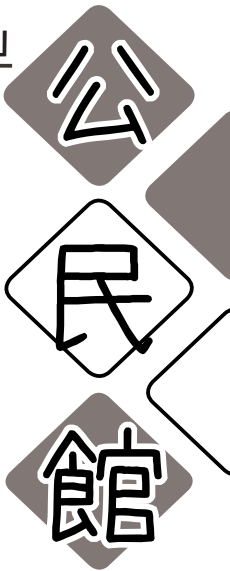
“絵本を使って気づきのコミュニケーション 大事な事は全部子どもの絵本に潜んでいる!?”



▲エホントのみなさん

7月31日に南の原公民館を会場に小石原南区（自治公民館）主催で【絵本と音楽で心を育てよう】をモットーに活動している3名のメンバーによる「エホント」を講師に招き、絵本を使って自分自身を見つめ直す絵本セラピーを開催しました。朗読を交えながら自分の心を探る作業では「家族から感謝の言葉がほしい」との発表もありました。絵本を通して自分と向き合い自分の心を育ててみませんか。

公民館出張講座「コミュニケーション-心活」希望地区 募集
本講座は、「公民館 一館一運動活動」として行います。
今年度、開催を希望される地区は公民館（72-2301、74-2235）に連絡して下さい。



女性学級「第2回 健康教室 - ウォーキング」

8月6日（木）、健康保持・体力増進のための有効な歩き方を第1回目に引き続き、石浜純徳さん（健康運動指導士）に指導していただきました。横向き、後ろ向き、前後に足を交差させての歩行をしましたが、これらは転倒防止の運動になるそうです。歌ったり、しりとりをしながら、会話を楽しみつつ歩きました。1日あたり、男性は8,000歩、女性は7,000歩が健康の指針で、おおむね飯碗2杯程のエネルギー消費になるということです。気温35℃以上での運動は行わない、若く体力を鍛えたい人はともかく、あくまでも無理のない運動を、運動と意識づけして行いましょうということでした。

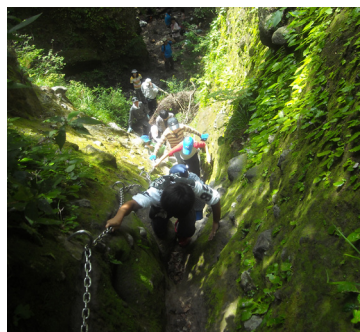


東峰 Jr. みらい塾 ～ 英彦山登山～

8月8日（土）東峰 Jr. みらい塾は児童10名、大人10名の参加で英彦山登山を行いました。晴天に恵まれ、望雲台からの眺めもすばらしく、頂上でのお弁当も大変美味しく頂きました。児童にも大人にも、きつい登山でしたが、無事に下山することが出来ました。



▲出発前の記念撮影



▲険しい山道



▲英彦山山頂でピース～♪

乳幼児学級「親子のふれあい」

8月26日(水)、台風15号の影響が心配でしたが、その心配をよそに多くの方に参加していただきました。梶原奈央子さんによる絵本の読み聞かせで始まり、その後、ホホバオイルを使ったマッサージを指導して頂きました。股関節・足首・足の裏・お腹・胸腺・背中のお母さんからマッサージを受けた子どもたちは、気持ち良さそうで、0歳児は途中で眠ってしまいました。現代は、大人だけでなく子どもの冷え性もあると言うことで「冷え性」のお話を聞き、最後に絵本の読み聞かせで締めくくりました。



第10回朝倉郡民体育大会

第10回朝倉郡民体育大会が各会場で開催されました。東峰村からは、7月26日(日)に弓道、8月2日(日)にバドミントンと軟式野球、8月4日(火)にゲートボールに出場し、暑い中熱戦が繰り広げられました。結果は、弓道個人の部で梶原大祐氏が3位、バドミントン男子ダブルスD級で、金光健二氏と和田幸徳氏のペアが準優勝、軟式野球で東峰ブラザーズが優勝されました。おめでとうございます。なお、バスケットボールは、不戦勝のため県大会出場になります。



▲バドミントンで準優勝した
(左) 和田さんと(右) 金光さん



▲軟式野球で優勝した東峰ブラザーズ

『らぶすぽ東峰』 次回予告 地域総合型スポーツクラブ

らぶすぽの活動	場 所	日 時	備 考
ニュースポーツ教室	村民センター	9月28日(月) 19:30~	自由に参加できます。
健康体操『ヨガ教室』	いずみ館 多目的ホール	10月14日(水) 19:30~	会員 500円 非会員 1,000円 ※マットはこちらで準備します。