

みなみかた

南方地区生涯教育センターだより

令和3年12月16日発行

—第455号—

TEL/FAX 44-2001

第7回南方地区自治会連合会長杯

スマイルボウリング大会を開催します

令和4年1月21日(金)、第7回南方地区自治会連合会長杯スマイルボウリング大会が開催されます。詳しくは各自治会長さんや老人クラブ会長さん、または地区センターまでお問い合わせ下さい。申し込みは1月14日(金)まで。皆さんのご参加をお待ちしております！

また、スマイルボウリングの練習日として、祝日を除く毎週火曜日・金曜日の午後1時30分から3時まで体育館を開放しています。ぜひご利用下さい。



前回大会の様子



当日はコロナウイルス感染症予防対策のため、検温・消毒・マスク着用のご協力をお願い致します。上履きをご持参の上、暖かい服装でお越しください。

※コロナウイルス感染症の感染状況により中止となる場合もあります。

健康づくり教室

11月19日(金)、保健福祉センター職員高橋さんと菊池さん、森山のスポーツインストラクター照井さんと菅原さんを講師に招き、健康づくり教室を行いました。

前半の講話では「認知症とフレイル」をテーマにし、認知症を予防するために日々の生活に意識して取り入れていくポイントなどを教えて頂きました。後半は、認知症予防の軽体操とヨガ。軽体操は、後出しじゃんけんなどでわざと負けてみたり、10まで数を数えながら足踏みをし、決まった数字のところは声を出さず手を叩くなど、とても頭を使いました。ヨガは、普段気にしない呼吸を意識しながら身体を伸ばし、終わったあとは心もすっきりとしました。



事業報告

健康増進教室

12月3日(金)、健康増進教室を行いました。初めに、中央センター職員菅原さん指導のもとボッチャの体験会、その後に森山のスポーツインストラクター照井さんと松本さんを講師に招き、スマイルボウリングの講習会を行いました。

ボッチャはほとんどの方が初体験で、ボールの止め方に苦労しましたが、間もなく慣れて、ゲームを楽しんでいました。スマイルボウリングでは経験者が多かったのでゲームをしながら基本的なルールのおさらいをした後、端を狙って1ピンだけ倒すなどの練習法を紹介して頂きました。最初から端を狙うのはなかなか難しく悪戦苦闘しましたが、良い練習になりました。



ご参加頂いた皆様、ありがとうございました！

新聞の掲示

夏休み小学生企画『新聞記者倶楽部』にて作成し、胆江日日新聞に掲載された新聞記事が、新聞紙見開きほどの大きなサイズで廊下に掲示されています！ぜひお立ち寄りの上、御覧ください。



年末のご挨拶

2021年も残すところあとわずかとなりました。今年も新型コロナウイルス感染症の影響で施設の閉館や利用制限を余儀なくされましたが、地区民の皆様のお力添えもあり、事業を再開することができました。心より感謝申し上げます。来年もどうぞ宜しくお願い致します。

年末年始の休館日

12月29日(水)～1月3日(月)