三ケ尻地区生涯教育センターだより

みかじり

令和５年３月16日発行
―361―
三ケ尻地区生涯教育センター発行
Tel&Fax　42-4376

【事業報告】

ニュースポーツ（モルック）体験会

２月 26 日（日）ニュースポーツ『モルック』体験会を行いました。４チームで２コートに分かれスポーツ推進委員さんから指導を受けながらプレイしました。

今回は、『30 点になったチームが勝ち』というルールにし、チーム一丸となって 30 点ちょうどを目指しました。

モルックを投げる人はもちろん、同じチームの方から「あと〇本！！」「〇点を狙って！！」とアドバイスが。見事 30 点になると大きな歓声が体育館に響いていました。

楽しかった♪との声をたくさんいただきました。ご参加いただいた皆さんありがとうございました。

健康づくり講座

３月 10 日（金）今年度３回目となる健康づくり講座を行いました。

今回は金ケ崎スポーツクラブの小野寺恵里子さんご指導の下、身体と心を整えるコンディショニング術と歌謡曲に合わせて脳トレ体操をしました。

コンディショニングは、初めて体験された方が多かったと思いますが、皆さんその良さを感じていただけたのではないでしょうか。身体が温まり体調が良くなった気がするという感想をいただきました。

歌謡曲はよく知っている曲ばかり。口ずさみながら体操をしている方もいらっしゃいました。

体を動かすのが痛くて大変という場合は、さするだけでも血流が良くなるのだそうです。テレビを見ながらでも簡単にできますので、ぜひ試してみてください。

ご参加いただいた皆さんありがとうございました。

第 41 回金ケ崎マラソン大会

令和5年6月4日（日）

参加者募集中！

募集期間
郵　便　振　込　３月31日（金）まで
インターネット　４月　３日（月）まで

新年度自治会長さん決定

令和５年度の自治会長さんが決定しましたので、お知らせします。なお、４ 月のセンターだよりで諸団体を含む各役員をご紹介したいと思います。

地　区	お名前
中　村	及川利美さん（三ケ尻地区自治会連合会会長）
瘤　木	伊藤利浩さん（　　〃　　副会長）
清水端	菊地信夫さん（　　〃　　副会長）

どうぞよろしくお願いいたします。

今年度もご協力ありがとうございました

今年度は、新型コロナウィルスの影響により、自治会連合会及びセンター事業を中止したり、縮小して開催しました。みなさまのご理解とご協力のおかげで無事終了することができました。ありがとうございました。

来年度も、皆様の憩いの場や楽しく有意義な活動の一助となれるよう三ケ尻地区センター職員一同取り組んで参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

歴史講座

三世代交流ＧＧ大会

レジンキーホルダー作成

夏休み子ども体験教室

移動研修

笑いヨガ教室

糸かけ曼荼羅づくり

三ケ尻地区文化祭

凧づくり教室・凧あげ会

ボッチャ体験会

生け花教室

みずき団子まつり

脳トレ漫談

講座・企画に関する要望をお聞かせください

三ケ尻地区センターで、「こんなことやってみたい」「もう一度やりたい」などの皆さんのご要望をお聞かせください。

<u>※このセンターだよりに記入していただき、直接窓口にお越しいただいてもかまいません。</u>

【ご意見記入欄】
例：健康づくり講座
　　ニュースポーツ体験会など

ＱＲコードを読み取り、「メール作成画面はこちら」をクリックしてください。メール本文に意見を記載の上、送信してください。

※ＱＲコードの読み取りができない場合は、mikajiricenter@town.kanegasaki.iwate.jp へご意見を記入の上、送信してください。