

まんだら

通巻 193号 2024.9

中島地区コミュニティセンター
熊木分館
電話 66-1567
k-kumaki@pub.city.nanao.ishikawa.jp



熊木地区敬老会のお知らせ

日にち 10月12日(土)

時間 午前9時30分～午前11時00分

場所 熊木分館

対象 昭和21年4月1日以前に生まれた方

事前申込制で開催します。参加希望の方はお申し込み下さい。



内容「劇団 晴れるや」

- ①三田 結香 歌謡ショー
- ②舞踊ショー



申込先

中島地区コミュニティセンター熊木分館

☎66-1567(平日8時30分～午後5時)

熊木分館

町内どなたでも・無理なく・たのしく／

ほどよい運動で
健康増進！

無理せず
行う！

健康体操教室

参加
無料



平均寿命より健康寿命！

健康寿命を伸ばして自分らしい生活を続けることを目的にしたシニア・ミドル向け運動教室です。いつまでも楽しく暮らせるように、楽しく運動してみませんか。

回	開催日	時間	講師	内 容	定員
①	10月08日(火)	各日 午後7時30分 ～8時20分	宮西 好子 みやにし よしこ	身体整える エクササイズ あなたのボディイメージを リニューアル！ 姿勢改善と機能改善！	20名
②	10月22日(火)		藤本 奈央子 ふじもと なおこ	ガムランメイク① 骨格のポジションと関節の安定 化で美しい姿勢と痛み改善ver① ※バスタオルが必要です	
③	11月06日(水)		辻 孝夫 つじ たかお	姿勢体操教室 腰痛、膝痛を緩和し骨格、関 節、筋肉を整えて、身体を軽く しスッキリほぐします！	
④	11月19日(火)		藤本 奈央子 ふじもと なおこ	ガムランメイク② 骨格のポジションと関節の安定 化で美しい姿勢と痛み改善ver② ※バスタオルが必要です	

場 所 中島地区コミュニティーセンター熊木分館 [申込受付]
 時 間 午後7時30分～午後8時20分 中島地区コミセン熊木分館
 参 加 費 無料 山下 ☎66-1567
 定 員 各20名 平日午前8時30分～午後5時
 申 込 方 法 電話連絡もしくは右下のQRコードを使って
 お申し込みください
 持 ち 物 運動できる服装、タオル、飲み物
 ヨガマット（お持ちでない方は大判のバスタオル）
 ※ガムランメイク①②ではバスタオルを使用致しますのでお持ちください



【事業報告】 《健康体操教室 2024.7.11/25》

宮下佳余先生の「自分を整えるストレッチ」が大好評の中、7月25日で全4回終了しました。意識して呼吸や体操を集中して行うことで、体の変化を実感することができる内容で毎回、終了時間10分前に畳の上に寝転がって先生の声を聴きながら身体をリセットする時間が一番心地よく、最終日には一時的に記憶がない場合(眠ってしまいました)もありました。10月から、前半とはまた違った内容の体操教室(2ページ目記載)が始まりますので、ぜひご参加ください。



2024/7/11、7/25 自分を整えるストレッチ 宮下 佳余 氏



《お楽しみ会 2024.7.18》



中島子どもの広場との合同事業で小学生を対象にお楽しみ会を開催しました。

参加申込が30名以上あったことから、西岸地区の石坂智子さんを通じて、一般の方や関西学院大学生のボランティアの方をご紹介いただき、かき氷と綿菓子づくり、子どもとのレクリエーションに力を貸していただきました。



《プラネタリウム 2024.7.30》

昨年、初めて開催し好評だったプラネタリウムを行いました。移動式ドームを分館和室に設置し、ドーム内の内側に星座の話や、遠い宇宙の映像を見ることができました。

本当は畳に座ってみるのですが、ドーム内に余裕があれば寝転がってみるのが一番見やすい角度になります。但し、途中睡魔が襲ってくる危険があります。昨年、今年参加していただいた方たちの様子を見ますと、今後も夏休み中の学習としてこれからも続けていきたい事業の一つになりました。



《子どもの広場(おやつパーティー) 2024.8.20》

中島子どもの広場事業のおやつパーティーにお邪魔しました。

夏休み後半開催の行事で少人数の参加者でしたが、ミニゲームをした後に、持ってきたお菓子を友達とおしゃべりをしながら仲良く食べていました。普段のあわただしさもなくゆったりとした時間が過ごせたようです。



《ボウリング 2024.8.22》

夏休み中のよき思い出になればとボウリング計画し、実施しました。1年生から6年生まで12名の参加があり、2ゲーム行いました。1～3年生はガーター防止レーンにしてもらい、それぞれで点数を競い合いました。

最高得点は169点でした。参加した子供たちは、低学年は順番が待ちきれないワクワク感が多く、高学年になると高得点を目指しつつ、友達との会話を楽しんでいる様子でした。

