

◆足裏マッサージ健康講座を開催します◆ 運動ボランティア講座

(スキルアップ講座)

足は第二の心臓といわれているように、足のつぼを刺激することで全身の血流が良くなります。

自分でできる足つぼ療法を学んでみませんか。

みなさんの参加をお待ちしています。

日時 2月5日(日)午後1時30分～3時30分
場所 高齢者生きがいセンター
講師 馬場 昌美 氏
参加費 500円
募集人数 20名(村内在住または在勤の方)
持ち物 タオル、ヨガマットもしくはバスタオル、ハンドクリーム、飲み物
その他 食後1時間以上経過してから参加してください。素足になれるようにしていただき、締め付け作用のある下着などは着用しないでください。
申込み 1月30日(月)までに教育委員会へお申込みください。

申込み・問合せ 教育委員会 ☎82-1230

基本的な運動に講義をプラスした運動教室です。ポイントを知り、意識することで運動の効果は上がります。脳トレや座ってできる体操も取り組みますので、これからボランティア活動を考えている方はもちろんですが、ご自分のため、また、介護予防サポーターの方のスキルアップ講座としてもご活用ください。

日程 1月12日、19日、26日、2月2日
いずれも木曜日です。
時間 午後1時30分～3時
会場 保健センター
対象 おおむね30歳～65歳までの村内在住、在勤者
持物 運動のできる服装、運動靴(内履き)、タオル、飲み物
講師 健康運動指導士 遠藤 良江 先生
申込み・問合せ 保健センター ☎82-1557

公民館講座「こども料理教室」

12月3日(土)、講師に池田和江さん、田中俊哉さんを迎え、コミュニティセンター「やまなみ」調理室において、こども料理教室が参加者16名で行われました。

4班に分かれ班長を中心に、薄力粉やベーキングパウダーなどを使って、クリスマスバージョンの焼きドーナツを作りました。自分でデコレーションをしたオリジナルのドーナツが完成し、楽しい時間を過ごせたようです。



公民館講座「寄せ植え教室」

11月27日(日)、講師に栗島正道さんを迎え、やまいち園芸駐車場において寄せ植え教室が参加者15名で行われました。

参加者は、色とりどりの花に囲まれ作業に熱中していました。和やかな雰囲気の中で個性豊かな作品ができあがり、他の方の作品を鑑賞して楽しんでいました。

公民館講座「歴史講座」

11月15日(火)、講師に梅沢太久夫さんを迎え、東秩父村・小川町内において歴史講座が参加者8名で開催されました。

講座では、わかりやすい語り口で解説をしていただきました。安戸城跡や浄蓮寺など、地元にある文化財を身近に見学できたことは、ひとりひとりにとって新鮮な体験になったようです。



冬の交通事故防止運動街頭活動が行われました

12月2日(金)、安戸バイパスにおいて、冬の交通事故防止運動の街頭活動が行われました。小川警察署協力のもと村内各交通関係団体の皆さんが、啓発資料や母の会手作りのマスコット等の配布と安全運転の呼びかけを通行車両の運転者に行いました。

交通事故は「遭わない、起こさない」。皆さんも心にゆとりを持ち、十分注意しましょう。