



3月4日、東公民館の駐車場で「移動動物園」を開園しました。
小さな動物園に変身した駐車場では、大勢の子どもたちがポニーに乗ったり、モルモットやトカゲを抱いたり、蛇を首に巻きつけたりして喜んでいました。そんな子どもたちの写真撮影をしながら、大人たちもこわごわとハリネズミに触るなど、家族みんなで動物たちとの触れ合いを楽しみました。
普段なかなか触ることのできない生き物たちと触れ合うことで、心臓の鼓動や温かさを感じ、命の尊さを学ぶ良い機会となりました。
移動動物園は、本年度も開園予定です。皆さんも動物たちと触れ合ってみませんか。

東公民館

神崎210
☎984-1159

移動動物園



3月2日、放課後子ども教室の閉講式を行いました。式では、参加児童の紹介に続き、代表が感想を発表。「お抹茶体験で飲んだ抹茶は少し苦かった」、「おひな様やおだり様を作ってひなあられを食べたことが楽しかった」など、1年間の思い出を笑顔で話していました。
平成29年度は、お手玉やけん玉などの遊びや、土笛作りなど普段の生活では体験できないさまざまな活動を全20回開催。38人の児童が参加し、にぎやかな教室になりました。
本年度も学習アドバイザーや安全管理員の皆さんと一緒に楽しい放課後子ども教室にしたいと思っています。興味のある皆さんの参加をお待ちしています。

西公民館

筒井1326-2
☎984-5313

放課後子ども教室
閉講式



3月2日、放課後子ども教室の閉講式を行いました。6月の開講式では幼い様子だった子どもたちが、教頭先生や地域の皆さんのお話を真剣に聞いていて、心身共に成長した姿を見ることができました。
平成29年度の放課後子ども教室は、全17回開催し、33人の児童がホッケー体験や超でかシャボン玉作りなどさまざまな体験にチャレンジしました。体験した子どもたちからは、「楽しかった」「もっとやりたい」という声を多く聞き、充実した教室となりました。
本年度も皆さんに満足してもらえるように、面白い企画をたくさん考えていますので、参加をお待ちしています。

北公民館

昌農内456-1
☎984-7529

放課後子ども教室
閉講式

オトナの健康

保健センター
Health management
☎985-4118

◎福祉センター2階 健康課保健センター係で血压測定・健康相談ができます。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個別栄養相談	5月9日(水)	9時～12時	福祉センター2階	糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを ※1人1時間
	5月15日(火)	13時～16時		
	6月6日(水)	9時～12時		
デイケア(精神保健)	5月11日(金)	9時30分～15時		レクリエーション 創作活動など
	6月1日(金)			

Information

まっさき! 元気・ウォーキングクラブ ～夜コース～

健康づくりのためのウォーキング教室を開催します。
今回は、日中忙しい人のため夜間に行います。
効果的なウォーキングを行うには、ちょっとしたコツが必要です。健康づくりのためのウォーキングを学びたい人は、ぜひ参加してください。

- ▶日時 6月21日(木)、6月28日(木)、7月5日(木)、7月19日(木) 19時～20時30分
- ▶場所 松前公園(体育館、ウォーキングコース)

- ▶対象 原則64歳以下で、健康づくりのためのウォーキングを実践したい人
※医療機関で治療中の場合、主治医の許可がある人
- ▶定員 30人(定員を超えた場合、初参加者を優先)
- ▶講師 フィットネスインストラクター 井門 恵理子 先生
- ▶内容 ウォーキングに必要な筋トレや、ウォーキング実践など運動実技と講義
- ▶申し込み方法 保健センター係に電話してください。
- ▶締め切り 6月7日(木)
- ▶申込先・問い合わせ 健康課保健センター係 ☎985-4118

包括支援センター community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

「リラックス」

リラックスとは、精神や身体が緊張していない、無駄な力がかかっていない自然体の状態をいいます。

最適なリラックスの方法は、人それぞれであるため、自分に合った方法を見つけることが大切です。上手にストレスを解消できれば、うつ病などの発生を予防することにもつながります。

簡単にできるリラックス方法

▼じつと見つめる…考え事が多いときは、頭の中をクリアにすることが大切です。余計なことを考えずにじつと何かを見つめることで無心になり、リラックスできます。

▼目を閉じる…目を閉じることで、脳が眠りにつく前のリラックスした状態と思い込み、緊張をほぐします。

▼深呼吸する…深呼吸は、血圧を下げ、脳をリラックスさせる働きがあります。丁寧に息を大きく吸い込んでゆっくり吐いていくと、ストレスや不安を和らげることができます。

▼ハンドマッサージをする…手のひらにはさまざまなツボがあります。マッサージをすることで、リンパの流れが良くなるだけでなく、脳も身体もリラックスできます。



これらの方法は、職場や外出先などで簡単にできます。疲労を溜めずに日々を過ごしませんか。