



2月7日、放課後子ども教室で「ホッケー教室」を行いました。
ホッケー男子日本代表「サムライジャパン」の星選手と松本選手を講師に迎えた今回の教室。子どもたちは、まずスティックの持ち方やドリブルのこつなどを教えてもらいました。
基本を学んだ後は、両選手と対戦です。トップレベルのスティックさばきやボールの速さを肌で感じた子どもたちは大興奮。笑顔で声を掛け合いながら元気よく走り回り、寒さを吹き飛ばしていました。
2020東京オリンピックまであと数カ月。サムライジャパンの代表選手を応援し、みんなで盛り上げましょう。

東公民館

神崎210
☎984-11159
FAX 984-11457

放課後子ども教室
ホッケー教室



2月28日、元年度の放課後子ども教室は最終回を迎え、閉講式を行いました。
38人の児童でスタートしたこの教室。全20回の中で、七夕や和楽器など日本の伝統文化を体験したり、ホッケーややさき色の風体操で郷土愛を育んだり、さまざまな活動を行いました。中でも一番人気は「楽しくクッキング」の回。「作ったおにぎりをパッケージするのが、お店屋さんごっこみたいで楽しかった」と多くの児童に好評でした。
最終回を終えた子どもたちは、1年間の活動を振り返りながらそれぞれの思い出を発表。そこには堂々と発表をする成長した姿がありました。
今年度も、子どもたちが心も体も成長できる新しい体験を計画しています。ぜひご参加ください。

西公民館

北黒田966-2
☎984-15313
FAX 984-15313

放課後子ども教室
閉講式



2月12日、第8回寿大学を開催しました。
最終回恒例のマジックショーでは、地域でおなじみの先生がマジックを披露。派手な演出などはありませんが、その華麗な手さばきに受講生は瞬く間に引き込まれ、感嘆の声を上げていました。ショーが終わるとタネ明かしタイム。先生の解説に受講生は、「そうだったのか」と笑いながら頭の体操としても楽しんでいました。
その後の閉講式で「元年度講座の締めくくり。全ての講座に出席した人に皆勤賞、欠席が1回だけだった人に精勤賞が授与されました。」
元年度は耐震工事で北公民館が使えず、メイン会場が校区外でしたが、毎回多くの皆さんに受講していただきました。ありがとうございました。

北公民館

昌農内456-1
☎984-17529
FAX 984-19398

寿大学
手品・閉講式

オトナの健康

健康増進係
Health management
☎985-4118
FAX 985-4158

●福祉センター2階 子育て・健康課健康増進係で血圧測定・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	4月8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
	4月21日(火)	13時～16時		
デイケア(精神保健)	4月24日(金)	9時30分～12時		レクリエーションや創作活動など

Information

健康に過ごすために
高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

下記対象者に予防接種費用の助成を行います。

▶定期接種対象者 町に住居登録がある

- ①令和2年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人
- ②60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる重度の障がいがある人(身体障がい者手帳1級程度)

- ▶接種期限 令和3年3月31日(水)
- ▶助成回数 生涯1回限り
- ▶接種費用 4千円(自己負担額)
※生活保護、中国残留邦人等支援給付受給者は無料(証明書が必要)。
- ▶持参物 高齢者定期予防接種記録カード(対象者①には4月初旬に送付します)、保険証などの身分証明書
※接種券・予診票は医療機関にあります。

●子育て・健康課健康増進係 ☎985-4118

包括支援センター
community general support center

庁舎1階 福祉課 ☎985-4205
FAX 985-8951

【脳活ウォーキングのすすめ】
4月は新生活のスタート時期。新しいことにチャレンジしてみませんか。今回は、健康づくりのための「脳活ウォーキング」を紹介します。

▼脳活ウォーキングって？
より効果的に体と脳の機能を向上させることができるウォーキングのこと。軽く息が弾む程度のウォーキングに、少し考えないとできないような計算やしりとりを取り入れましょう。間違えたことを笑いながら、2人以上で楽しく行うことがポイントです。

●ウォーキング+引き算
①引き始める数字と引く数字を決める

例
100から3ずつ引いていこう！

②声を出す順番を決め、歩きながら計算する

※間違えても、答えが出なくても歩き続けま
す。慣れてきたら数字を変えてみましょう。
※体調が悪いときは運動を控えましょう。
※必ず安全が確保できる場所で、けがのない
ように気を付けましょう。