



3月3日、放課後子ども教室の閉講式を行い、児童の皆さんへ表彰状と記念品を贈りました。

教室に参加した児童の皆さんは、雨や風の強い時でも、学校から公民館まで頑張って通っていました。そして、七夕飾りなどのもの作りをはじめ、さまざまな活動を楽しんでいました。たくさんの面白い体験ができ、良い思い出になったことと思います。

地域の皆さんには、学習アドバイザーや安全管理員としてご協力いただきました。ありがとうございました。

本年度も、放課後子ども教室を開講する予定です。皆さんの参加をお待ちしています。

東
公民館

神崎210
☎984-1159

放課後子ども教室
閉講式



3月3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。「おにぎり作りで、ご飯が熱かった」、「積み木・まっ茶・お手玉・けん玉など、いろいろなことをやれて楽しかった」など、1年間の思い出を笑顔で話していました。

平成28年度の放課後子ども教室は全22回、30人の児童がお手玉、けん玉やたこ揚げなどの昔の遊びや、土笛など普段の生活では体験できないさまざまな活動を行いました。

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

北黒田966-2
☎984-5313

放課後子ども教室
閉講式



小学生児童の放課後の安全安心な居場所の提供と、地域の皆さんとの交流などを目的として開催している「放課後子ども教室」。昨年度は全20回開催した教室を、本年度も引き続き開催する予定です。

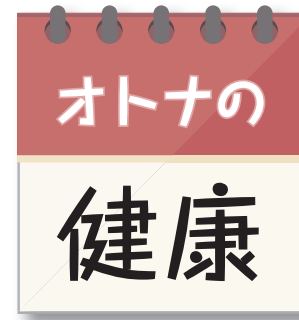
11年目を迎える本年度は、音楽、手品、シャボン玉、ビオトープ探検、工作やホッケー体験など、内容もますます充実させていきたいと考えています。

開催の日程などが決まり次第、募集チラシを配布します。岡田小学校1・2年生の皆さん、一緒に放課後の時間を楽しく過ごしましょう。より多くの皆さんの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



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	5月10日(水)	9時～12時	福祉 センター	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16日(火)	13時～16時		
	6月7日(水)	9時～12時		
デイケア (精神保健)	5月12日(金)	9時30分～ 15時	福祉 センター	レクリエーション 創作活動など
	6月2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15日(木)、6月29日(木)、7月6日(木)、7月20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、主治医の同意がある人
- ▶定員 30人(定員を超えた場合、初参加者を優先)
- ▶講師 ヘルス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 5月31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

- 【足の裏のマッサージ】
- 足の裏は、「第2の心臓」と呼ばれ、60ものツボが集結しています。そのため、足の裏を見れば、その人の運動能力や健康状態が分かると言われています。
- 各器官に関連した足の裏のツボをマッサージして刺激すると、血行や疲労が改善できます。手軽にできる足のマッサージで、体を「気持ちよくリラックス」させましょう。
- ▼不調が分かる足の裏
- 次の部分を押し当て痛ければ、次の不調が出ている可能性があります。
- ①親指の腹：睡眠不足や脳の疲労
 - ②足指の付け根：目の疲労
 - ③足指を曲げたときにへこむ部分：ストレスの蓄積
 - ④土踏まず：胃や十二指腸などの消化器の機能低下
 - ⑤かかと：ホルモンバランスの崩れ
- ▼身近なものを利用したマッサージ
- 立った状態で、ゴルフボールや麺棒を足の裏で転がします。薄めの靴下を着用すると、皮膚の摩擦を防ぎます。
- ▼マッサージを行うときの注意点
- ・消化不良を招くため、食後は行わない。
 - ・体に負担をかけすぎないように、1日15分程度を目安にする。
 - ・体の老廃物が排出されやすいよう、水分補給をしてから行う。