



3月11日、東公民館の大会議室で「北伊予小学校放課後子ども教室閉講式」を行いました。
平成27年度は、昨年の6月に開講し、地域の伝承・もの作り・生き物の観察や手品のほか、新たにシャボン玉作りやリズム教室を取り入れ、バラエティに富んだ全25回の体験教室を行いました。
閉講式では、軽スポーツやおもちゃ遊びなどで競い合ったことなど、楽しかった一年間の活動を振り返りました。最後は、子どもたちが教室でお世話になった地域の皆さんに「ありがとうございしました」という感謝の言葉を贈り、27年度の教室が締めくくられました。
28年度の子ども教室は、6月から開催する予定です。

東公民館

北伊予小学校放課後子ども教室 閉講式

神崎210
☎984-11159



3月11日、西公民館で「松前小学校放課後子ども教室の閉講式」を行いました。
平成27年度は、お手玉やけん玉などの昔の遊び、土笛やたこ揚げなど、さまざまな活動を全26回開催。43人の生徒が参加し、いつもより大勢でにぎやかな教室となりました。
閉講式では、参加児童の紹介に続き、児童代表が感想を発表。「他の学年と知り合いになれて良かった」「家ではできないことが体験できてよかった」などの感想がありました。
本年度も学習アドバイザーや安全管理員の皆さんの協力のもと、楽しい子ども教室にしたいと思っています。多くの生徒の皆さんの参加をお待ちしています。

西公民館

松前小学校放課後子ども教室 閉講式

北黒田966-2
☎984-5313



「伊予路の春は椿さん、ならば岡田地区の春は北公イベントで」
2月27日、本館利用の皆さんがつながり合うことで、暖かい春・心温まる春を呼び込もうと、館をあげてのイベントを開催しました。イベントには、200人が参加。大いに盛り上がりました。
当日は、イベントに先立ち、寿大学の閉講式を実施。皆勤賞・精勤賞を合わせ80人を表彰しました。会場が祝賀ムードでいっぱいとなった後、オープニングは児童館の子どもたちがダンスを披露。その後、サークルの舞台発表、展示物や「手作りしぐれとお茶セット」のおもてなしで、会場は憩いの空間に。玄関には苔玉の春が届き、名実ともに春の喜びを感じるひとときとなりました。

北公民館

春よこい 北公民館イベント

昌農内456-1
☎984-7529

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 養 相 談	5月11日(水)	9時～12時	福祉センター	申込制 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。
	5月17日(火)	13時～16時		
	6月1日(水)	9時～12時		
デ イ ケ ア (精神保健)	5月13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3日(金)			

Information

コロバード体操

「包括支援センター」のコーナーで紹介している「コロバード体操」の一部を紹介します。
包括支援センターでは、高齢者を対象にした教室で、ゴムバンドを利用した簡単な筋トレやストレッチを指導しています。
●健康課包括支援センター係
☎985-4205

① 転倒予防



② 転倒予防・腰痛



包括支援センター

community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

前年度から、介護予防の取り組みとして、「まっさき元気体操」、「コロバード体操」を行っています。体操は、高齢者が地域の公民館や集会所などに集まって、地域のグループを中心に活動しています。

▼体操の効果
筋肉を伸ばしたり引っ張ったりすることで▽血行を改善させる▽筋肉の緊張を緩めて柔軟性を高めるとともに、筋萎縮を予防し抑制させる▽神経機能を正常化し、向上させるといった効果があります。

▼体操を行っているグループの紹介
さざんか(昌農内地区)
日時…水曜日(毎週) 13時30分～
場所…昌農内集会所
人数…10人

【グループより一言】
平成27年7月から、コロバードを用いて手足などのストレッチを行う「コロバード体操」瀬戸の花嫁の曲に合わせて体操をする「まっさき元気体操」を週1回行っています。活動中は、メンバーと笑ったりおしゃべりしたりして、和気あいあいと、楽しく健康な体づくりをしています。
体操をすると、汗をかき、心も体もすかっと爽やかになり、リフレッシュできます。

