吉野地区公民館だより

令和3年度秋号

【発行】吉野地区公民館

大牟田市大字白銀781-3

b o @ o o 🧐 o 🕪 👵 o 🕪 o

Tel 0944-58-3479

読書の秋、食欲の秋、芸術の秋…何かを始めるのにピッタリな、気持ちの良い季節になりました。 長引く自粛生活で運動不足になっていませんか?今回は家の中でもできる簡単な運動をご紹介します。 テーマは「座ってできる転倒予防体操」です。無理なく続けて、身体も心もリフレッシュ♪

10回を1セットとして、まずは1日3~5セットを目指しましょう!

ゆっくり動いて 太ももの筋力アップ!

ゆっくり座る

軽くひざを曲げた位置から、3秒かけて、ゆっくり腰かけます。



ひざとつま先の 向きをそろえて



足裏の筋力アップで

バランス改善!

タオルギャザー

床にタオルを置き、座った状態で 足指で握ったりたぐり寄せます。



全身運動で **持久力アップ!**

足ぶみ&かけ足

- ①手を振って足踏みをする。 ②手を振ってかけ足をする。
- ①②を繰り返します。



_{血流アップで} 下肢のむくみ予防!

つま先の上げ下ろし

①1、2、3でつま先を天井に向け、1、2、3でゆっくりおろす。



②1、2、3でかかとをしっかり上げ、 1、2、3でゆっくりおろす。



※キャスターなどのない安定した椅子で行いましょう ※実施中に痛みや動悸など異常を感じた際は運動を中止しましょう ※カレンダーに運動した日をチェックしてみましょう♪

運動を続けることが健康への第一歩です

適度な運動を習慣的に行うことは体と心の両面に効果的です。食事前の10分間やいつも観ているドラマの前になど、自分の生活リズムの中に運動を組み込むことが長続きのコツです。少し物足りない程度の運動から始め、慣れてきたら徐々に回数を増やしてみましょう。

事業紹介

11/17まで、申し込み、受付中!

〈アクティブシニアデビュー塾 地域デビュー編〉

"人を結ぶ・心をつなぐ" **水引講座**

彩り豊かな水引アートを体験してみませんか?

■内容:水引結びの基本、アクセサリー・ シトラスリボン・花・お祝い袋づくり

■とき:11月24日(水)~12月22日(水) 毎週水曜日

午後1時30分~3時30分(全5回)

■対象・定員:60歳以上・12人

■受講料:500円(別途、材料費1,500円)

申し込み 受付中!

一般向け 秋のサークル体験会

〈アクティプシニアデビュー塾 健康実践デビュー編〉

エアロビクス、マジック、料理など、14種目 16サークルの活動を見学、体験する機会です。

■とき:11月2日(火)~27日(土)

※詳しくは吉野地区公民館にお問い合わせください。

健康は一杯のお茶から! 潤いを『いっぷく』日本茶講座

<学習活動支援・推進事業>

心も体も楽しく弾む! ケア・トランポリン講座



◇新型コロナウイルス感染症の影響で、事業内容が変更・中止となる場合があります。

シトラスリボン

事業報告



吉野校区地域ESD推進事業

健康教室 ~吉野校区を元気にするバイ!~

●7/12(月)~10/18(月) 全6回



声をかけあい楽しく健康に!

吉野校区総合まちづくり協議会との共催で、吉野 校区全体の『健康』への意識を高めることを目的に 実施しています。曽我病院専門スタッフの指導のも と、和やかな雰囲気のなか、心も体も元気に過ごす ための知識や体操を学んでいます。

サークル連絡会研修会

交诵安全教室 ●7/29(木)

元気にサークル活動を続けるために

「高齢者の交通安全」をテー マに、交通事故防止のポイン トを学びました。交通安全へ の意識を高めることが大切だ と、改めて気づく機会になり ました。



反射神経テストに挑戦!

子育て

大牟田市立上内小学校

^{情報} オープンスクール

豊かな自然と少人数の特性、温かい地域との交流を 生かした教育を行っている上内小学校で学んでみま せんか。詳しくは上内小学校(0944-58-0103) へお問い合わせください。

市内在住であれば どこからでも 通えます



高校生まちづくり体験事業

未来の匠の技講座

はじめてでもできる 切り絵 ●8/3 (火)



高校生の"知識と技"を活かして

高校で学んだ知識や技術を地域貢献に活かし、次 世代の地域の担い手を育成する事業です。今回はあ りあけ新世高校定時制生徒の指導で切り絵を行いま した。高校生の丁寧な指導に、参加者から好感の声 が寄せられました。

学習活動支援•推進事業

おもしろチャレンジ友・遊・塾 ~宿題・体験・ものづくり!夏休みは公民館へGO!~

●7/23(金)~8/7(土)





ありあけ新世高校「宿題おたすけ塾|

小学生が異世代とふれあう講座

公民館で活動しているサークルや近隣高校の協力 のもと、小学生対象の講座を実施しました。自粛生 活が続くコロナ禍において、小学生が体験活動をす る貴重な機会になりました。参加した小学生からは 「優しく教えて貰えて嬉しかった」「楽しかったの で他の事もしてみたい」と好評でした。

公民館がきれい なりました

9月22日、公民館の美化活 動を行いました。ボランティア で参加して下さった皆さん、あ りがとうございました!





問い合わせ

TEL: 0944-58-3479 FAX: 0944-50-0494 メール: e-yoshino01@city.omuta.fukuoka.jp