



メロディ教室

井田川公民館

8月26日(月)メロディ教室を開催し、参加者は13名でした。はじめにロングトーン(声を伸ばして発声すること)で8拍ずつ音階を上げて「あーあー…」と発声練習をしました。その後は、秋の歌『虫のこえ』鈴を使ってにぎやかに、『つき』『村祭』『証城寺の狸』は、歌いながら、また太鼓を使って曲に合わせてドンドンと叩きながら演奏して楽しみました。そして、『月がとっても青いから』『三百六十五歩のマーチ』や『上を向いて歩こう』を歌い、簡単な体操をして終了しました。10月は28日(月)の10:00からの予定です。皆様にお会いできることを楽しみにしています。



サロン井田川 in 西富田町

福祉部

8月27日(火)「サロン井田川 in 西富田町」の開催があり、8名の参加がありました。アルテハイム鈴鹿の菊山先生から骨密度の話聞き、ロコモシンドロームの質問用紙に記入し

ている間に、一人ずつ骨密度の測定をしていただきました。骨を強くするにはカルシウムが必要で、ビタミンD、D2、D3を摂取したり、15分

～30分の日光浴も必要とのことでした。10月は、31日(木)に和泉町で開催の予定です。



健康づくり講座 音楽・脳トレ体操

福祉部

9月10日(火)バンダイから2名来ていただき、体全体を使った体操やクイズで楽しませてもらいました。参加者は29名でした。はじめに「でんでんむしむし」のうたに合わせてビデオを見ながら「グー」と「チョキ」で指の体操をしました。次にタオルを使って膝に挟んだり、両手を上にあげたりしました。次に「年下の男の子」の歌に合わせて「LOVE」を体で表現していました。

ビデオの絵が変わるところが何かを探したり、新聞紙で作った「わか」をラップ

の芯で回したりして楽しみました。メドレー体操では、「幸せなら手をたたこう」「365歩のマーチ」「明日があるさ」をみんなで楽しく踊っていました。最後に「長寿会音頭」の練習をして終わりました。次回は、10月8日(火)高齢者講座「民謡の会」を開催の予定です。



9月20日(金)なかよし会を開催しました。今回は子育て支援センターのりんりんから2名来ていただき、パネルにマグネットのアンパンマンでお話をしたり、りんご、ぶどう、いちご、チェリーでミックスジュースを絵で作ったりしていました。ミニ運動会では、子どもを載せた箱車をお母さんが引いて競争していました。また吊り下げたお菓子の入った袋を子供たちが取り、大喜びでした。次回は、10月17日(木)平池先生のリトミックの予定です。



赤十字講習会 救命救急法と炊き出し訓練

9月14日(土)、井田川公民館で自治会連合部の役員を対象に13名の参加があり、日本赤十字社三重支部の金谷さんを講師に迎え、救命救急法と炊き出し訓練の講習を行いました。救命救急は胸骨圧迫とAEDの使い方を中心に、炊き出しはハイゼックス炊飯袋を使ってご飯を炊きました。参加者は意欲的に取り組んでいました。



サークル発表会 趣味の作品募集のお知らせ

11月9日(土)の9:30~16:00と10日(日)の9:30~11:30までサークル発表会を開催する予定です。公民館サークル生の作品展示、小学生の作品展示と同時に一般の方の趣味の作品展を行いたいと思います。絵画、写真等何でもかまいませんので、皆さんの作品を募集します。なお、11月8日(金)に作品の展示準備を行いますので、11月7日(木)に井田川公民館まで搬入をお願いします。

10月度の行事予定

- 10/8(火) 高齢者講座 民謡の会 10:00~ 井田川公民館 <福祉部>
- 10/17(木) なかよし会 リトミック 平池先生 10:00~ 井田川公民館 <福祉部>
- 10/18(金) ノルディックウォーキング体験教室2回目
9:30~井田川公民館及び周辺 <井田川公民館>
- 10/20(日) ロゲイニング大会 9:15~受付 井田川小学校体育館集合 <体育振興部>
- 10/24(木) 配本/ふれあいライブラリー 井田川公民館 13:30~14:00
- 10/26(土) 井田川フェスティバル 10:30~ 和泉橋下河川敷グラウンド <青少年育成部>
- 10/28(月) メロディ教室 桐生先生 10:00~ 井田川公民館 <井田川公民館>
- 10/31(木) サロン井田川 in 和泉町 10:00~ 和泉町公民館 <福祉部>

