



メロディ教室

井田川公民館

9月30日(月)メロディ教室の開催があり、参加者は9名でした。初めに発声練習を行い、みんなで「上を向いて歩こう」を歌い「三百六十五歩のマーチ」「村祭」「証城寺の狸囃子」は太鼓を使い曲に合わせて演奏を楽しみました。その後「川の流れのように」、「高原列車は行く」では、ピンクや緑といったカラフルなハンカチを振りながら歌いました。そして、「リンゴの唄」「青い山脈」を歌い、この日は終了です。最後に簡単な体操として肩回しなどを行いました。次回は、11月25日(月)10:00からです。ご参加お待ちしております。



サロン井田川 in 小田野町

福祉部

9月30日(月)「サロン井田川 in 小田野町」を小田町野会館で開催し、18名の参加がありました。今回もアルテハイム鈴鹿の菊山先生に来ていただき、初めに特別養護老人ホーム「ルーエハイム鈴鹿」の紹介と説明をしてもらいました。次にロコモ度テストの記入をしている間に一人ずつ順番に骨密度の測定をしていただきました。骨の材料はカルシウムでこれを運ぶ働きがあるのがビタミンD、D2、D3で骨にくっつける働きがあるのがビタミンKだそうです。最後にかかと上げとスクワットを10回ずつ行い、終了しました。次回は、11月14日(木)小田町公民館で体力測定を実施する予定です。



ノルディックウォーキング体験教室～①

井田川公民館

10月4日(金)ノルディックウォーキング体験教室を今回初めて開催しました。参加者は9名でした。まず初めに「靴紐の結び方」を学びました。ほどけにくく、しっかりと足首を固定できる靴紐の結び方を知っておくと普段から活用していただけますね。参加者の皆さんしっかりと覚えてもらったと思います。次にノルディックポールを使った歩き方の基本を教えてくださいました。まず、グローブを両手に着用し、ポールを握ります。慣れないうちはポールを引きずって歩き、突っかかる場所でポールの持ち手を握って、離しての練習から行いました。前で大きく腕を振って背筋を伸ばし、歩幅を大きくということを意識しながら、あいにくの雨模様でしたので、皆でホール内を歩きました。



高齢者お楽しみ会 ～民謡を歌って踊ろう～

福祉部

10月8日(火)高齢者お楽しみ会の開催がありました。今回は、新田会の方7名に来ていただき、太鼓と三味線を弾きながら民謡を歌っていただきました。参加者は29名でした。「井田川長寿会音頭」に始まり、「尾鷲節」「才太郎節」「ソーラン節」と続き、「九州炭坑節」などはみんなで輪になって楽しく踊っていました。次回は、11月12日(火)10:00～津軽三味線 麗 を開催する予定です。皆さんお楽しみに！



なかよし会

福祉部

10月17日(木)「なかよし会」の開催があり、8組16名の参加がありました。今回は、平池先生に来ていただき、リトミックで楽しく遊ばせていただきました。大きな絵本を見ながら卵焼き、ブロッコリー、トマト、おにぎりなどを持ってお出かけです。お母さんの膝に抱っこしてもらい、がたがた道やでこぼこ道をバスは走り、急カーブでは「危ない」と横に倒れて喜んでいました。また、カラフルなハンカチで「いないいないばあっ！」をして楽しそうでした。次回は、12月13日(金)に開催予定です。



ハルディックウォーキング体験教室〜②

井田川公民館

第2回目の10月18日(金)も参加者9名で、この日も前回同様雨模様でしたが、参加者の皆さんと歩きたいと先生に相談し、小雨決行！準備運動をしてからスタート！途中雨も止んでお話をしながら片道30分弱の計1時間、皆さんと汲川原の方に向かい、公民館へ戻るコースでウォーキングを楽しみました。ポールの使い方も1回目の時よりも慣れてうまく歩くことができました。歩幅を大きくスピードも少し速くが理想ということでしたが、何より楽しく歩くことが大切ですね。涼しい季節になってきましたので、ぜひウォーキングに取り組んでいただけたらと思います。ご参加いただきありがとうございました。次回は、3B体操を3回にわたり計画していますので、よろしくお願いします。



井田川ロゲイニング大会

体育振興部

10月20日(日)井田川ロゲイニング大会を開催しました。幼児、小学生、中学生と大人も含めて14チーム52名と沢山の方に参加していただきました。得点別に別れた井田川地区26か所のスポットを制限時間内にチームで歩いて回り、撮影者以外のチームメンバーを写真に撮ります。時間内に何か所回れるか？と得点を競っていました。皆さんお疲れ様でした。



サークル発表会開催のお知らせ

文化広報部
井田川公民館

11月9日(土)の9:30~16:00と10日(日)の9:30~11:30まで井田川公民館においてサークル発表会を開催します。公民館サークル生の作品展示、小学校児童の作品及び一般の方の趣味の作品展を行います。絵画、写真でもかまいませんので、皆さんの作品を募集していますのでご協力をお願いします。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)までに井田川公民館まで持って来てください。

9日(土)の午前中のみ「缶バッジ作り」のコーナーがあるよ！

皆さんお誘い合わせの上、ご来場ください。お待ちしております。

11月~12月初旬の行事予定

- 11/9(土)・10(日) サークル発表会 9:30~ 井田川公民館 <文化広報部・井田川公民館>
- 11/11(月) 井田川長寿会グラウンド・ゴルフ大会 9:00~ 安楽川河川敷 <井田川長寿会>
- 11/12(火) 高齢者お楽しみ会 津軽三味線 麗 10:00~ 井田川公民館 <福祉部>
- 11/14(木) サロン井田川 in 小田町 10:00~ 小田町公民館 <福祉部>
- 11/14(木)・11/28(木) 配本/ふれあいライブラリー 13:30~14:00 井田川公民館
- 11/20(水) 3B体操教室【第1回】谷口先生 13:30~ 井田川公民館 <井田川公民館>
- 11/25(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>
- 11/30(土) 地震時避難所運営訓練 8:30~ 各地区~井田川小体育館 <自治会連合部>
- 12/4(水) 3B体操教室【第2回】谷口先生 13:30~ 井田川公民館 <井田川公民館>
- 12/18(水) 3B体操教室【第3回】谷口先生 13:30~ 井田川公民館 <井田川公民館>