



ひろば通信



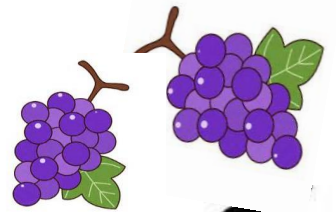
9月号



こんにちは。9月に入っても日中は厳しい暑さが続いておりますが、朝夕はだいぶ涼しくなり過ごしやすくなりました。みなさん夏の疲れを残していないですか？今月もひろば通信元氣にご紹介します。一つ目は中央地区福祉ひろばで7月に行われた“ふれあい健康教室”。二つ目は、いくつかの地区福祉ひろばで行われている“スポーツ吹矢”です。

中央地区福祉ひろば

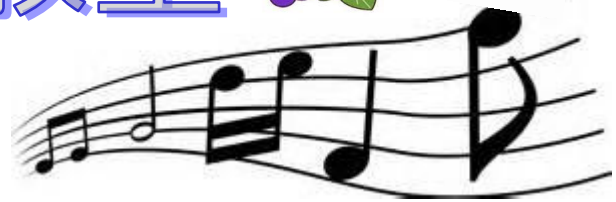
ふれあい健康教室



7月の内容は

七夕

コンサート



7月のふれあい健康教室は牛山正博先生のヴァイオリン&塚本敦子先生のピアノ演奏の「七夕コンサート」でした。一時間ほどでしたがひろばには素敵なひと時が流れました。



最初はストレッチ
体をほぐして、呼吸
を整えて、聞く体勢
をつくります。
準備O・K!



今日は小さいお客さんも
おばあちゃんと一緒に参加。
牛山先生とのかけあいも!!



なつかしい曲も
あり、みなさんが
一緒にくちずさむ
場面も。



最後はやっぱり
ワイワイお茶で
しめましょう。
おいしい〜。



スポーツ吹矢

みなさん、“スポーツ吹矢”をご存じですか？

スポーツ吹矢とは、5～10m先の円形の的めがけて息を使って矢を放つスポーツです。高い運動能力や腕力はいりませんが、スポーツですから基本動作やルールがあります。その動作の特徴は腹式呼吸をベースとしたスポーツ吹矢式呼吸法で、集中力と精神力が必要です。（これは第一地区福祉ひろばのふれあい健康教室時の写真です。）

一人にひとり、講師の先生がつき細かく教えてもらっています。



いろいろな地区のふれあい健康教室や出張ふれあい健康教室の時に、また中山地区、島立地区、神林地区（マグネット式）、寿地区、寿台地区、里山辺地区、安曇地区、梓川地区の福祉ひろばでは定期的に日にちを決めて活動しています。



性別、年齢問わず楽しめます。



熱中症対策してね。

まだまだ暑い日がつづきますが、水分や塩分を補給して乗り切りましょう！

今月も取材させていただいた皆様
ありがとうございました。

