

板鼻公民館だより

8月号



電話 382-4967 FAX 382-4924

発行日 令和7年8月8日

◆暦の上では秋となりましたが、近年は厳しい暑さが続くようになっています。体調管理に気をつけてこの暑さを乗り切りましょう。

◆安中市スポーツ協会板鼻支部主催 令和7年度健康ウォーク◆

- 1 日時 **令和7年9月7日(日)** 雨天決行 板鼻公民館 午前6時45分集合(午前7時出発)
- 2 場所 長野県 戸隠神社・小布施散策
- 3 参加費 大人4,000円、子ども(中学生以下)3,000円
(※ 板鼻地区以外の方大人6,000円、子ども5,000円)
- 4 募集人数 **70名** (先着順 小学生以下は保護者同伴)
- 5 申込受付 8月8日(金)から板鼻公民館事務室窓口で行います。
(下記の案内に付いている参加申込書を提出してください)
- 6 申込締切 8月22日(金)
※詳細は8月8日に配布された『健康ウォークの実施について
(ご案内)』をご覧ください。

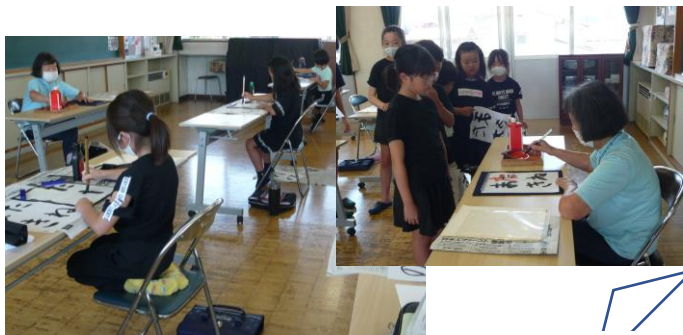


🌸夏休み小学生向け教室を開催しました🌸

報告

7月28日(月)、板鼻公民館2階講義室において、吉田マリ子先生を講師に迎え夏休み小学生向け習字教室を開催しました。

この日は、3年生から6年生の10名の小学生が受講し、先生から丁寧なご指導をいただき、皆さん集中して取り組み立派な作品を書くことができました。



7月30日(水)、板鼻公民館2階講義室において、木工教室を開催しました。

この日は、野口実先生と三澤彰司先生からご指導をいただき、松ぼっくりのふくろうとバードコールを作製しました。皆さん慣れない手つきでしたが楽しくすばらしい作品ができ上がりました。(バードコールとは鳥の鳴き声に似た音を出す道具のこと。)



▼▼裏面もご覧ください▼▼

フレイル予防で



健康寿命 UP 教室

☆元気な足腰を保つための身体づくり☆

『フレイル』ってなに？

健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。



ある程度の衰えは高齢になれば自然なことです。しかし、運動不足・栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけで予防・改善することができます。

一緒に「フレイル」予防に取り組んで、いつまでも自分の足で歩き続けられる身体をつくり、「健康長寿」を延ばしましょう！

今年も体組成計を使った筋肉量などの測定がありますので、ぜひご参加ください！

※ 当日は自宅での体温測定を行い、発熱等の症状がある場合の参加はご遠慮ください。

対象者 安中市民の方

※ 少し膝や腰の痛い方でも無理をせず
ご参加いただけます。



会 場 板鼻公民館

(安中市板鼻1-6-20)

日 時 ① 10 月 6 日 (月) 13:00 ~ 15:00

② 10 月 20 日 (月) 13:30 ~ 15:00

※ 開始時間が違いますので、ご注意ください

内 容 フレイル対策、骨粗鬆症対策、筋トレ、筋肉量などの測定

講 師 健康運動指導士 渋川 貴子 先生

持ち物 タオル(薄手で長さ80cm以上)、上履き、飲み物、筆記用具、
ヨガマット(2日目のみ)

前回の体組成計の測定結果(ある人のみ)

※ 動きやすい服装でお越しください。

人 数 先着 15名

受付開始 9 月 5 日 (金) 9:00~

申込み 安中市地域包括支援センター

Tel 027-382-1111(内線1188/1193)