

大野地区体育協会

ニュースポーツ体験会

とき 12月5日(日) 8:45~11:30頃 8:30~受付

ところ 姫川コミュニティスポーツセンター

内容 太極拳、ポッチャ、輪投げ

持ち物 マスク、内履き、タオル、飲み物等

問合せ先 公民館 552-0091

太極拳や、パラリンピックで有名になったポッチャを体験してみませんか?

参加費・事前申込不要、出入り自由です

大野地区の方どなたでもどうぞ

大野俳壇

旧友の便りに届く新酒ひとかな
 稲架ひと稲に今もこだわる古老ありて
 冬ひと困い柿の実残し里へ降り
 悠雲の秋晴る日母旅立つ
 どっこいは止めると決める秋の朝
 秋麗ひとこれから「ソレツ」と声に出す
 稽田ひとに家を夢見る若夫婦
 生花店枝の毬栗買はれゆく
 小謡の誰も居ぬ頂上紅葉狩
 今朝の冬竿の水玉玻璃の色
 萩の花近づく程にまばらにて

琴城 琴城
 久右工門 久右工門
 美枝子 美枝子
 美枝子 美枝子
 鬼哲 鬼哲
 鬼哲 鬼哲
 あきら あきら
 あきら 閑鳥

参加者募集 ゆっくり歩こう会

<出前講座 健康ワンポイント>

とき 12月17日(金)
 9:00 大野地区公民館集合
 9:30 脳トレ・ストレッチ・トレーニング
 講師:市健康増進課 高橋さん
 11:30 昼食
 12:30 解散
 持ち物 参加費200円、マスク、飲み物
 昼食代1,000円(根知の手作り弁当)
 運動できる服装、内履き(スリッパは✕)
 ✕切 12月10日(金) ※昼食は事前予約
 連絡先 552-6707(荻野 常雄)

図書室より...

次回入替は 12月17日(金)の予定です。

公民館作品展 2021 おわりました



10月30日(土)、31日(日)と公民館会議室を会場に、地域のみなさまからお寄せいただいた作品・保育園やサークルの作品を展示しました。

たくさんの方にご来場いただき、ゆっくりと力作をご覧いただきました。

入場の際の手指消毒・体温測定・連絡先用紙への記入など感染症対策にご協力いただきありがとうございました。



ウォーキングレッスン おわりました

11月8日(月)午後、市スポーツ推進員の福田康之さんを講師に申込者10名が、公民館会議室で1回目のウォーキングレッスンを受けました。

普段の歩き方を見ていただき、クセや気を付けるところなどをアドバイスいただき、正しい姿勢の歩き方などのレッスンを受けました。

次回は11月30日(火)です。



出張！はびねす体験 おわりました

市健康づくりセンターはびねすからインストラクターに来ていただき、11月13日(土)午前、公民館会議室を会場に小学生・保護者など参加者11名が体幹エクササイズを体験しました。

初めに肩甲骨を意識したストレッチや柔軟性を向上する動きで身体をあたためてから体幹を鍛えるエクササイズを行いました。

終了する頃には、開始時よりも少し身体が柔らかくなったような気がしました。

