



2月 イベントカレンダー

8日 水

山茶花大学 後期講座・第5回 (テーマ: 食・健康についてのウソ・ホント)

18日 土

ケアブレンドカフェ ういず 大代公民館 (午後2時～4時)

21日 火

スクエアステップ講座 (社会教育事業・2月28日にも実施)

23日 木

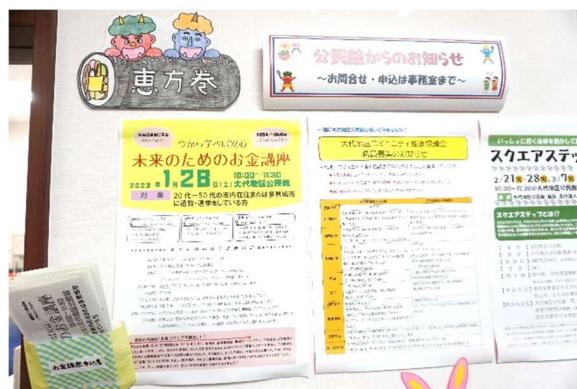
メタバースツアー (大代地区公民館 社会教育事業)



大代地区公民館の 取り組みをご紹介します

大代地区公民館の事務室の入口横に、お知らせやチラシを掲示・設置しています。多くの方々に見ていただけるよう、季節ごとのイラストを添えたり、チラシの収納ボックスを設置したりしているので、公民館にお越しの際にはぜひご覧になってください。

また、玄関に設置のスリッパをリニューアルしました。新しいスリッパは淡いラベンダー色で、靴入れの雰囲気も明るくなりました。これまでのものよりも底の厚いものにしたので、歩きやすく、2階を利用の際も階段を上りやすくなっています。安心してご利用いただけるよう、スリッパは利用後に消毒をしています。



使用後のスリッパは、都度
アルコール消毒しています。

靴の選び方、ご存じですか？

1月11日(水)、山茶花大学の後期4回目の講座を開催しました。

今回は、「お医者さんも知らない！？いつまでも健康に歩くための靴の大切な話」と題した足に関する講座で、講師は株式会社旅ゆかば代表取締役社長の友友伸太郎さんに行っていました。

日本には足の専門家が少なく、困りごとがあり病院や靴屋さんに行って相談しても的確なアドバイスがもらえないことがあるそうですが、自分に合った靴を履くことで歩行能力や足の健康が保てるというお話でした。靴の選び方については、「かかと部分がしっかりしているか」「前面部分を曲げてみてどの位置で曲がるか」などのアドバイスをいただきました。また、靴はサイズとしっかりとした固定が重要で、サイズの選び方のほか、足にいい靴・あまりよくない靴の種類についても教えていただきました。



受講者にひも靴を持参していただきました

後半には1名の受講者の方に、実際にひも靴を使って足に合った履き方を試してもらいました。前面はあまり締め付けず、真ん中付近は少しきつめに、ひもを結ぶ時は緩く結ぶのがコツだそうです。実際に大友さんに右足の靴を結んでもらった受講生の方は、歩行や足踏みなどで効果を確認し、その違いに驚かれていました。

足は、体を支える重要な部分であるだけでなく、歩くために一生お付き合いするものです。タイトルのとおり、お医者さんもお知らない貴重なお話で、受講生の皆様にも大変好評な講座となりました。



ひもの結び方を確認し歩いてみました

自宅でできる NY 発のエクササイズ

おうちで気軽に参加できるエクササイズの講座「おうちでバレトン」が、今年も開催されます。

バレトンとは、バレエやヨガの動きを取り入れたエクササイズです。筋力トレーニングになるような動きもあるので、基礎代謝を上げて太りにくい体になる効果も期待できます。

この「おうちでバレトン」講座は、オンラインで開催される講座で、インターネットに接続されたパソコンやタブレットを使用して受講することができます。「Zoom」というソフトを使用してリアルタイムで先生の動きを見ながら一緒にバレトンを行いますので、おうちにいながらジムのレッスンに参加しているようにエクササイズができます。バレトンは飛んだり跳ねたりする動作がなく、ご自宅でも取り組みやすい有酸素運動です。膝や腰への負担も少ないので、体に急激な負荷をかけたくない方でもご参加いただけます。

受講の際は、畳2枚分ほどのスペースと、クールダウンのときに床に敷くタオル、水分補給用の飲料水をご用意ください。

講座の詳細は、大代地区公民館に設置しているチラシでご確認いただけます。多くの方々のご参加をお待ちしております。

日時：

2月4日(土)・12日(日) 全2回
各回 10時30分～11時30分

参加料：

無料

講師：

バレトンインストラクター 沼田清美 先生

申込方法：

下記のQRコードを読み取ると表示される申込フォームからお申込みください。

(読み込めない場合は「<https://www.shins-ei.elg-front.jp/miyagi2/uketsuke/form.do?id=1670738565971>」にアクセスしてください)

申込期間は、1月21日(土)から、各回前日の16時までです。

お申込み
フォーム



地域からのお知らせ

大代健康麻雀教室 会員募集

大代健康麻雀教室は、毎週木曜日に大代地区公民館で活動しています。現在、会員は13名、午前中から夕方まで、好きな時間に麻雀を楽しむことができます。

麻雀を昔やっていて最近やっていなかった方や、ルールはわからないけど初めて麻雀をやってみたいという方も活動しています。見学大歓迎です。興味のある方は直接お越しください。

活動日：毎週木曜日

時 間：午前9時から午後5時まで

参加費：1回200円または300円
(時間によって変わります)

年会費：1,200円(ひと月100円)



麻雀は脳トレにもよいと言われています。
一緒に楽しみませんか？

ケアブレンドカフェのご案内

ケアブレンドカフェは、地域の支え合いをテーマに、さまざまな業種・年齢の人たちがお互いの活動を紹介しながら交流するイベントです。NPO法人ケアブレンドにより市内外の学校や公共施設で定期的に行われています。昨年5月も大代地区公民館で実施し、地域交流につながりました。

今回はチアダンスや吹奏楽のステージ発表、健康講話、メタバース体験、ゲーム大会などメニューが盛りだくさんです。出入り自由でご参加いただけますので、ぜひ足を運んでみてください。

ふれあいと同時配布のチラシに詳細が載っていますのでそちらもご覧ください。

日 時：2月18日(土) 午後2時～4時

会 場：大代地区公民館体育室

参加費：無料



学生から社会人まで、さまざまな世代の方々が参加しています。

次号投稿締切

2月15日(水)

発 行：大代地区コミュニティ推進協議会 広報部
事務局：大代地区公民館

TEL：022-364-8442 FAX：022-364-8453