

町公民館だより

編集 日野町公民館 〒689-5131 日野町黒坂1243番地1
 電話：74-0212 FAX：74-0105
 E-mail：kouminkan@town.hino.tottori.jp

楽しい夏の思い出、

いっぱいつくろうよ



▼小学生生活体験合宿 参加者募集

家庭を離れて、3泊4日の野外体験活動を行います。今年は、ラフティング体験、鵜の池での飯ごう炊飯、星空観察会を行う予定です。ぜひ、ご参加ください。

◆実施期間…7月31日(火)～8月3日(金)

◆対象者…小学3年生～6年生まで

◆定員…20人

※参加者が5名に満たない場合は、中止にします。

※町外から帰省している児童も参加できます。

◆参加費…1人3000円と米5合

◆宿泊場所…町公民館

◆申込期限…7月9日(月)

*詳しい日程や、参加申込みについては、町公民館(電話74・0212)まで連絡ください。



仲良くみんなで、料理を作ります(昨年の様子)



火をおこして、野外炊飯だ!(昨年の様子)

ふれあいロビー展 のお知らせ

▼音田定穂絵画展

「自然のぬくもり」

《期間》

6月22日(金)～7月20日(金)

趣味活動を、公民館で
発表してみませんか!

公民館では、1階ロビーの展示スペースを利用した個人またはグループの趣味の作品展の企画を募集しています。手芸・クラフト・写真・絵画・書などの作品展ができます。

展示を希望する個人、グループ、団体の皆さん、いつでも公民館にご相談ください。



第1回おしどり学園～3B体操で心地よい汗を流す～



前田厚子さん

5月18日、平成24年度第1回おしどり学園を開き、今回は、日本3B体操協会公認指導師の前田厚子さんに『3B体操指導』をしていただきました。

3B体操の3Bとは、ボール (Ball)、ベン (Bat), ベルター (Belter) と言われる用具のことで、その用具を使い、音楽に合わせて行う健康体操のことです。

ボール運動の効果は丸み、弾み、転がりを利用して、脊柱に刺激を与え、内臓を強化します。また、その重さを利用したり、動きを目で追うことで、バランス効果を養います。

ベル運動の効果は、ナイロン製のクッションを使って呼吸運動や筋肉運動を行い、その軽さを利用して、ゆがみのない全身運動を誘導します。ベルター運動の効果は、筋

肉の柔軟性に合わせベルターの適度な伸び縮みを利用して、関節の可動域を広げ、全身を整えます。

それぞれの道具を使った運動にはそれぞれの効果があり、主に、バランス感覚を養うこと、機能回復に効果があるといわれている運動です。

参加し、心地よい汗を流して楽しいひとときを過ごした学園生からは「今後の健康づくりに生かしていきたいよう、帰ってから自分でもできる範囲でやってみたいなあ」と言った声がたくさん聞かれました。皆さんの健康への意識が高まったことと思います。



ベルを使った体操。息を合わせて体をひねる

次回のおしどり学園

日時：7月20日(金)

午前9時30分

内容：「土作りと病害虫発生
の関係」

講師：日野高等学校教諭

木村三三男さん

※一般教養講座は、学園生以外の人も参加できます。お誘い合わせお出かけください。

出前公民館

～笑った、笑った、楽しいわあ～

5月20日に奥渡老人クラブで映画会、5月27日に日野町グラウンドゴルフ協会が講演とグラウンドゴルフの実技指導、5月29日に舟場老人クラブで料理教室を行いました。

奥渡老人クラブでは、映画会で「暎の母」と「たそがれ清兵衛」を鑑賞しました。普段見慣れない、大画面での時代劇鑑賞に参加された皆さんは、興奮しておられました。

日野町グラウンドゴルフ協会は、鳥取県グラウンドゴルフ協会会長の石丸美嗣さんを迎え、「健康づくりとグラウンドゴルフ」と題した講演とカワコふれあい公園で実技指導を行いました。

石丸さんは北栄町出身ということもあり、北栄町でのグラウンドゴルフを生かした健康づくりの取り組みなどについて、話されました。また、さまざまな大会で優秀な成績を収められておられ、講演の中でグラウンドゴルフが上達するコツを分かりやすく説明されました。

実技指導では石丸さんが熱心に指導され、指導を受けた皆さんは、次の大会での健闘を誓い合いました。

舟場老人クラブでは、料理教室を行いました。今回のメニューは、えびシュウマイ、わかめと白ねぎのスープ、えんどうとじゃがいものマヨネーズ風味炒め。自分たちで作った料理は格別の味で、皆さん「おいしい!」と言いながら、お互いの近況や体の具合について、話が盛り上がりました。



石丸さん(右)は熱心に指導された



できあがりを楽しみに料理を作る