



永明地区

地域づくり事業ニュース

編集発行

永明地区地域づくり協議会
事務局：永明市民サービスセンター内
〒379-2121 前橋市小屋原町1857-3
電話：027-266-5775
FAX：027-266-9312

10/20

金

第6回健康づくり講座 参加者募集!

第6回の健康づくり講座を次により開催します。

「歩く」ことは健康に良いと言われていますが、今回はそれを実践するに当たっての効率的、効果的な「歩き方」をしているかのチェックやその習得を目的とした「ウォーキング講座」を開催いたします。

なお、実技として永明公民館を発着とする永明地区保健推進員おすすめ!「ウォーキングマップ」～永明公民館編～に従って2.1km、約30分程度歩いていただきます。

そして、クールダウンのために体を労わるストレッチ運動なども指導していただけますので、是非、受講されることをおすすめします。

○日時：平成29年10月20日(金)

受付：午後1時10分～

開講式：午後1時30分～

○場所：永明公民館 多目的ホール

○対象者：永明地区の住民。軽運動、ウォーキングに参加できる人。

○内容：①ウォーキング指導(健康運動指導士による講義)

②ウォーキング実践(公民館周辺を2.1km程度約30分歩きます)

③ストレッチ指導(クールダウン)

○受講料：無料

○募集人員：先着30人(定員になり次第、締切)



昨年の健康講座の様子

●申し込み

10月13日(金)までに、永明市民サービスセンター(公民館)へ電話で申し込んでください。【電話：266-5775】

(住所、氏名、年代、連絡先をお願いします。)

＝注意事項＝

◇軽い運動ができる服装及び靴で参加をお願いします。

※主催：地域づくり協議会(健康づくり部会)

共催：保健推進員会 後援：自治会連合会、前橋市健康増進課



予定ウォーキングコース

【11月4日(土) 午前】
永明地区文化祭の
「防災コーナー」に
来てください!

永明地区文化祭において、11月4日(土)の午前中、安心安全部会で炊出し・防災訓練を行います。

今回も、災害用LPガスバルクシステムを使ったハイゼックス袋による炊飯訓練を体験していただく予定です。

“災い”は、いつ、どのような状況をもたらすかわかりません。この機会に防災に対する注意点や心構えを再確認してみませんか。

アルファ米の試食もありますので、文化祭に是非ご来場いただき、防災コーナーにお立ち寄りください。



過去の訓練の様子

=防災講座に54人が参加=

8月31日(木)永明公民館の防災講座「自然災害から身を守る〜風水害に備えて〜」講師・稲葉和弘氏(写真左上・前橋市危機管理室)の講演会に54人の方に参加いただきました。

受講された方からは最近の豪雨災害などもあり、タイムリーな講座と好評をいただき、次は「地震災害・災害時避難所」などについて聞いてみたいという意見がありました。

講師の方も、この地区の皆さんの防災意識の高さに感心していました。

当協議会では、これからも地域の安心安全の確保・向上に取り組んでいきます。



第4回世代間交流ボウリング大会開催される!

9月2日(土)第4回世代間交流ボウリング大会がレインボーワールド前橋店を貸し切って、各町自治会から参加いただいた30チームで行われました。

今回は第25レーンが故障するアクシデントもありましたが、参加者の約4割が小学生、約3割が65才以上のボウリング世代となり、子どもたちが優しい指導を受けながら、楽しいひと時をすごすことが出来ました。

成績上位3チームは、第1位 team milky way 本町、第2位野中町A、第3位住宅Aでした。

ご協力いただいた自治会連合会の皆さん、子ども会育成会の皆さん大変ありがとうございました。

