

永明地区 地域づくり事業ニュース

**【永明地区のシンボルマーク】**

「優しさ」を象徴したハートを多重化してデザインするとともに、地域を代表する農産物である「大島梨」をデフォルメして組み合わせたもの。

QRコード
ホームページ**【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
〒379-2153 前橋市上大島町930-1
電話：027-261-1550
FAX：027-261-1551

令和6年度総会を開催しました

協議会の事業計画を決定

4月15日(月) 永明地区地域づくり協議会の総会を永明公民館において開催し、新年度の事業計画と収支予算などを決定しました。

事業計画については、昨年度と同様に、総務広報部会、安心安全部会、世代間交流部会、健康づくり部会の各部会ごとに事業を企画し、住民の皆さんや関係団体と協働して実施します。

コロナ禍を経て、市民生活が正常化に向かえるよう、各行事の定着を図り、住民が交流できる機会を設けていきます。

◇各部会の事業計画**【総務広報部会】**

永明地区地域づくり推進大会を開催し、住民の皆さんの地域づくり事業に対する理解と積極的な参加を促進します。

地域づくり事業ニュースを年4回発行し、行事予定や開催結果をお知らせします。

【安心安全部会】

地震体験車、消火体験、煙体験などの防災体験イベントと炊き出し訓練を行います。



犯罪被害を未然に防ぐため地域の防犯に関する講座を開催します。

【世代間交流部会】

自然の材料から飾りを作るネイチャークラフト教室を開催し、三世代の交流を図ります。

食生活改善推進委員会と協力して、家族や郷土の料理に関する教室を開催します。

【健康づくり部会】

保健推進委員会と協力して、健康づくりに関する講座を開催します。(裏面参照)

永明の歴史を知る健康ウォーキング大会を開催します。今回は、天川大島町方面を行先として検討します。



令和6年度の行事予定 (各行事の詳細は、地域づくり事業ニュースでお知らせします。)

5/28(火) 健康づくり講座

やってみよう！
ポールウォーキング
(裏面を参照してください)

**9/1(日) 防犯講座**

身近にできる防犯の取組みを学ぼう！

**11/9(土)****防災体験
炊き出し訓練**

災害に備えて、消火活動や地震のゆれを体験しよう！

**11/24(日) 健康ウォーキング大会**

永明の歴史と街並をたずねて秋の道を歩こう！

**12/7(土) ネイチャークラフト教室**

自然の素材からクリスマスリースをつくろう！

**1/25(土)****料理教室**

みんなで集まり、おいしい料理をつくって食べよう！



第13回 健康づくり講座

やってみよう! ポールウォーキング!!



ポールを使用したウォーキングは、全身の筋肉を使って歩くので、エネルギー消費量が高まります。また、4足歩行で安定し、足腰の負担が軽減されます。初めての方も歓迎です。この機会に、ぜひ体験してみましょう!

初めてでも大丈夫!
講師の先生が教えてくれるよ!



- 1 日時 令和6年5月28日(火)午後1時30分～3時30分
- 2 会場 永明公民館 ホール(実技は屋外へ)
- 3 講師 群馬ヤクルト販売株式会社 茂木りな さん
(同社と前橋市は、地域社会づくり包括連携協定を結んでいます。)
- 4 対象 永明地区在住の人 一般参加・先着 15人
- 5 参加費 無料
- 6 募集 5月1日(水)から 5月14日(火)まで
- 7 申込 右の二次元コードからスマートフォンなどで申し込むか、永明市民サービスセンターへ来所または電話(261-1550)で申し込んでください。
- 8 服装等 運動しやすい服装と靴で来てください。
受付時に、飲料(500ml)を無料配付します。肩掛け式のペットボトルホルダーや、リュックサックなどをお持ちください。



当日は、午後1時～1時30分まで、「体組成コーナー」を設けます。
体重、体脂肪、筋肉量、血圧、握力などを測定し、健康管理に活用していただくことができます。



実技では、片道約500mの行程を往復する予定です。

雨天の場合は永明公民館ホールで実技を行います。



ポールの魅力を知ったら、もう手放せない!

- ①4足歩行で転倒防止になる
(体を支える基底面が広がる)
- ②自然と背筋が伸びる
(正しい姿勢で足腰の負担が20～30%軽減)
- ③運動効果が大幅アップ
(全身運動でエネルギー消費が20～30%増)



4足歩行で
体を支える
基底面が
広がります

