永明地区 地域づくり事業ニュース



果をお知らせします

発行し

【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。

ホーや Q R ŀ り

地

場め

防

犯

ます。

犯罪

【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

定しました くり 館に 業計画と収支予算などを決 月 において 協 15 議 日 会の 開 月 催し 総会 永 明 を永明公 地区 新年 夢 地

事業計画について 総務広報部 世代間交流部会 は 会 昨 安 年 事 健 心 度

と同様に 係団体と協働して実施します。 業を企画し、住民の皆さんや関 安全部会 康づくり部会の各部会ごとに

、 世代間交流部 ・

ナ禍を経て 市民生活が

る機会を設けていきます。 定着を図り 常化に 向かえるよう 住民が交流で 各行 き 事

の

正

◇各部会の事業計

(総務広報部会

つくり事業に対する理解と 永明地区地域づくり推進 開催し な参加を促進します。 住民の 皆さんの 地域 大会

康づくりに

す。

裏面参照

保

健

地域づくり事業コースを 行事予定や 開 催 て は 検討しま

【安心安全部会

域

き出し訓練を行います。 験などの 地 震 体 防災体験ペント 験 車 消 火 体 験 لح 煙 体 炊



事業計

画を決定

令和6年度総会を開催

た

教室を開催します。 健康づくり部会

永明の グ大会を開催し 天川 歴史を知る 大島町 方面を行先とし しま す。 健 康ウオ 今

き

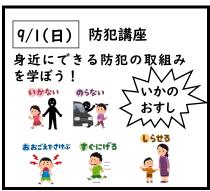
イチャークラフト 教室を開催し 食生活改善推進員会と協 自然の 材料から飾りを作るネ 一世代の交流を図ります。 家族や郷土の料理に 推進員会と協 被害を未然に 関する 関する講座を開 講 座を開 防ぐ 力して 関 た する 力し 催 回 健 催

て

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。)













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!

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 <u>右の二次元コード</u>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。



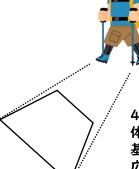
実技では、片道約500mの行程を 往復する予定です。

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くなる)
- 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 広くなります



