



# 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

11/8  
(火)

### 第5回健康づくり講座

### 参加者募集!

第5回の健康づくり講座を次により開催します。

今回は体組成等の測定が終わった方を個別に、市保健師さんから測定結果の見方や注意点を説明していただく予定です。

また、市保健師さんから「運動のススメ」をお話しいただいた後、健康運動指導士さんに「椅子を使ってできる軽い運動」を教えていただき、無理なく継続した運動習慣につなげていただくことを願って実施します。是非、受講されることをおすすめします。

○日時：平成28年11月8日(火)

受付：午後1時30分～(受付後順次計測)

開講式：午後2時00分

○場所：永明公民館 多目的ホール

○対象者：永明地区の住民。ただし、ペースメーカーを装着されている方は受講できません。

○内容：①身長・体組成・血管年齢の測定

②測定終了者に市保健師から測定結果の見方や注意点を説明

③市保健師から「運動のススメ」

④健康運動指導士による「椅子を使ってできる軽運動」

○受講料：無料

○募集人員：先着30人(定員になり次第締切)



血管年齢測定



体組成測定

#### ●申し込み

10月31日(月)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。

◇体組成は素足で測定しますので、靴下等にご注意をお願いします。

※主催：地域づくり協議会(健康づくり部会) 共催：保健推進委員会

後援：自治会連合会、前橋市健康増進課

【11月5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5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。

今回は、従来の災害用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ほか、危機管理室の防災アドバイザーから防災グッズに関する説明や、防災・防犯に関する相談に応えるコーナーを設けます。

“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・防犯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。



## =防災講座に125人が参加=

8月31日(水)永明公民館の防災講座「群馬の地震や活断層を知ろう」講師・矢代一男氏(前橋地方気象台地震津波防災官)の講演会に125人の方に参加いただきました。

当協議会も共催という形で参加しましたが、受講された方からは好評をいただき、次はもっと「日常の心構え・地震が起こったときの行動や地域の助け合い」について聞いてみたいというご意見もありました。

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・向上に取り組んで行きます。



## 第3回世代間交流ボウリング大会開催される!

去る9月10日(土)に第3回世代間交流ボウリング大会が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。

参加者の約半数が小学生、3分の1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しました。

成績上位3チームは、第1位レジェンド本町、第2位住宅A、第3位小島田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。

