

とようら公民館だより

2

月号（令和7年2月20日発行）

《編集・発行：とようら公民館》

班回覧

〒325-0022

那須塩原市東豊浦 23-110

TEL 0287-60-3122

FAX 0287-62-5169

とようら公民館 HP
(市公式 HP)

とようら公民館メール

QR または kou-toyoura@city.nasushiobara.tochigi.jp

体、動かしていますか？仲間と一緒に楽しく健康！

立春をすぎて寒い日が続きますが、寒さを理由に運動不足になってしまいませんか。とようら公民館では、1月から2月にかけて体を動かす講座を多数開催しました。運動は心身ともに良い効果があり、生活の質の向上につながります。参加された皆さん、和やかな雰囲気の中笑顔で体を動かし、楽しさと健康を両立して大満足の様子でした。

WAKUWAKU<動く編>

ハワイアン de “ゆったりエクササイズ”
～フラヨガ～



誰にでもできる楽しい体操～3B 体操～



ヨガ de “姿勢改善！若さアップ！”
～骨盤底筋トレーニング～



毎日”健康生活”～ボクササイズ～



公民館の講座。

子ども公民館



2月8日（土曜日）、子ども公民館の第8回は、市スポーツ振興課職員とスポーツ推進員の皆さんのご指導の下、ニュースポーツ「ディスコン」にチャレンジしました。

ディスコンは赤と青の2チームに分かれ6枚のディスクを投げ、どちらがポイントに近づいているかを競うスポーツです。

この日は、保護者の皆さんもメンバーとしてチームに入り、シンプルながらも「アツイ」競技に大盛り上がりでした。

競技後、今年度の子ども公民館の閉講式が行われ、公民館長から参加者一人一人に一年間の活動記録が手渡されました。参加していただいた皆さん、ありがとうございました。

来年もぜひ参加してください😊

WAKUWAKU<作る編>

1月19日（日曜日）、WAKUWAKU講座第2弾《作る編》第4回はアジアンな雰囲気漂うクラフトバッグ作りを行いました。

講師の野田智津子先生のきめ細やかな準備とご指導を受け、参加者の皆さんには思い通りのバッグを時間内に完成させることができました。

参加した方から「自分で作ったバッグを持つのが楽しみ」という声もいただき、完成したバッグを手に、WAKUWAKU講座にご満足いただけたようです。



那須塩原市市民大学連携講座

“被害にあわない！消費生活セミナー”



2月6日（木曜日）、市民大学連携講座「被害にあわない！消費生活セミナー」を開催しました。講座では、栃木県内で消費者被害の未然防止や救済に取り組む

「NPO法人とちぎ消費生活サポートネット」の美濃和泉先生にご講義いただきました。美濃先生からは消費者の身近な相談先として消費生活センターについての解説のほか、よくある事例などを丁寧にご説明いただきました。その後、第2部では公民館職員が「ネットに潜む罠」をテーマに「迷惑メール」や「偽サイト」の特徴、新聞でもよく報じられる「偽警告」の手口と対処法について、実例を交えて紹介しました。

日新サミット開催される 1月31日（金曜日）、第2回日新サミットが開催されました。今回のテーマは『地域とつながるために、大人と子供が一緒にできることを考えよう。』で、第1回の話し合いをもとに、各学校が取り組んだ活動を発表しました。その後、中学生を中心に話し合いが進んでいく中で、小学生も積極的に意見を述べたり、今回初めて小学生が班を代表して発表を行うなど、存在感を示していました。

地域の将来が期待出来るひとときでした。

