いきいき学級 ～テーマ：那須塩原市の姉妹都市を知る～
第３回 移動教室 「姉妹都市 ひたちなか市を訪ねて」

◆ ７月１２日（金）開催　　参加者２５人

～ひたちなか市との提携のきっかけ～
姉妹都市　ひたちなか市と那須塩原市は、ともに清流那珂川の流域にあるまちとして、源流と河口という位置関係にあります。また、山と海という対照的な自然環境を備えており、ゆ湯治、潮湯治として、昔から保養地として交流を育んできた長い歴史があります。そのため、異なる特性を生かした交流を図り、友好親善を深めるために提携を結びました。

那須塩原市 HP
姉妹都市

ひたちなか市埋蔵文化財調査センター

旧石器時代から中世から近代までの埋蔵文化財約５００点を常設展示。
センター学芸員の田中美零氏による案内をいただきました。

国指定史跡 馬形はにわ

虎塚古墳石室壁画レプリカ

埋蔵文化財調査センターHP

昼食 那珂湊おさかな市場
【久楽丼】

東京国立博物館（10/16～12/8）
にて「特別展はにわ」に出張します。

虎塚古墳(とらづかこふん)にて集合写真

さかつらいそさきじんじゃ
酒列磯前神社

幸運の亀

市民大学　　楽しくきれいに健活セミナー（全３回コース）

６月は健活月　～参加者全員さらにキレイになって終了しました～
参加者４０人（延べ１０７人）
女性が元気になると社会が元気になります！！

からだは、食べるものからできています。
心は、「人のことば」からできています。
『その一言』大切にしてください。

その一言
高橋　系吾

その一言で励まされ
その一言で夢を持ち
その一言で腹が立ち
その一言でがっかりし
その一言で泣かされる
ほんのわずかな一言が
不思議な大きな力を持つ
ほんのちょっとの一言で

① 6/1（土）
エアロビ・簡単ピラティス
～有酸素運動(楽しいダンス)で脂肪燃焼～
★ホームレッスン１
“呼吸は大切”深く吸って、ゆっくり下腹部を意識しながら吐き出す。

②6/15（土）ヨガ
～むくみや冷えを解消し、免疫力アップ～
★ホームレッスン２
“立木のポーズ”
足のバランス感覚を養い、足全体の筋肉を鍛える。

③6/29（土）美温活リンパストレッチ
～老廃物を排除し、内側からきれいな身体へ～

ソフトボール大会ダイジェスト

青空のもと、239 名の勇者たちが集合!!

選手宣誓!!
地域の皆さんとのコミュニケーションをはかり、安全第一にプレーすることを誓います。

大田原審判長

リラックスタイム♡

ナイスバッティング

暑い日はミスト

もったいないＢＯＸ
～社会福祉協議会からのお知らせ～

お家で眠っている食品の回収をしています。賞味期限まで１ヶ月程度の期間がある常温保存の食品支援を必要とする人や子ども食堂などで活用させていただきます。

高林公民館ロビーに設置

たかはやし保育園児
（すみれ組 ３歳児の作品 ）

お題「ロケット」
高林公民館ロビーにて展示中

今月のお花

古流松應会 さくらの会
「公民館利用サークル」