

公民館だより

発行元：入谷公民館 ☎ 46-5103

2019

8月号

発行日：令和元年8月1日

入谷地区家庭バレーボール大会 ～暑さにも負けず～

6月30日（日）入谷小学校の体育館において「入谷地区家庭バレーボール大会」を開催しました。入谷地区から9チームが集まり熱戦が繰り広げられました。試合以外にも、入谷地区健康づくり隊による健康相談と運動前、運動後の血圧測定を行いました。試合結果は、優勝：7区、準優勝：10区、第3位：1区、2区でした。各地区の体育振興員、選手や応援団の皆さんお疲れ様でした。



入谷地区いきいきクッキング ～食生活から健康づくり～

高齢者の健康づくりを目的に「いきいきクッキング」を開催しました。7月2日（火）6区・7区は童子下四季の里で、7月4日（木）8区・9区は林際生活センターで、7月9日（火）岩沢区は岩沢文化センターで実施しました。「食と健康」をテーマとした栄養士からの講話、調理実習・バランスの取れた美味しい料理を食べました。適正な食生活と適度な運動で健康を保ち、いきいきと長生きしましょう！！



童謡・唱歌を歌う会 ～懐かしい曲を歌って元気に～

6月28日（金）午前10時から入谷童子下四季の里において、「みんなで笑顔で歌って元気になろう」を合言葉に『NPO法人音楽で日本の笑顔を』から講師先生をお迎えし、『童謡・唱歌を歌う会』を開催しました。参加者50名が全員で一緒に懐かしい夏の童謡や唱歌をたくさん歌ったり、頭と手を使ったもしも亀よゲームで盛り上がり、終始笑顔で楽しい時間を過ごしました。

