

湯本振興センターだより

平成27年2月1日 第103号

湯本振興センター事務局 ☎・FAX 27-2053

寿大学・睦大学の合同閉講式と記念講演

高齢者の健康で豊かな生活と、社会参加の推進を目的とした高齢者学級「寿大学」「睦大学」は、2月で今年度の講座日程を修了します。閉講にあたり、両大学の合同閉講式と記念講演を開催いたします。多くの方々のご出席をお待ちしております。

- 日時 2月19日(木) 午前10時～11時30分
- 場所 湯本振興センター 2階和室
- 講師 アナウンサー 落合 昭彦 さん
- 演題 「実はスゴイ！岩手の言葉

～ その魅力と奥深さを徹底解説～

普段何気なく話している岩手言葉に、思いがけない深い意味と歴史が秘められているー岩手の言葉の魅力を再発見しませんか。

※記念講演につきましては、受講生以外の方も聴講できます。

※寿大学・睦大学において5月から1月までの間に実施した講座等に、寿大学の場合は4回以上、睦大学の場合は3回以上出席された方々に修了証書を授与します。(修了証書の授与対象者については、各地区の班長さんにお知らせいたします。)



ロコモ体操で寝たきり予防！ = 寿大学 =

1月22日(木)、寿大学の第7回講座「ロコモ予防でアンチエイジング」を開催しました。ロコモティブシンドロームとは骨・関節・筋肉の機能が低下する病気。加齢とともに体が思うように動かなくなるのは「年齢のせい」ではなくロコモ(運動器症候群)です。太もも、ふくらはぎなどの伸縮体操やタオルを使った背中伸ばし運動などなたにでも簡単にできるロコモ予防体操、毎日の習慣として続けることが大切です。※ロコモ予防体操の資料をご希望の方は湯本振興センターへどうぞ。



♪ みんなで楽しくヒップホップ ♪

1月14日(水)、湯本地区社会体育館にて「冬休みダンス教室」を開催しました。はつらつとした笑顔のすてきな斉藤先生、佐藤先生のご指導のもと、47名の児童・保護者が英語を使ったゲームやヒップホップダンスに挑戦しました。ダンスが初めての子どもたちも、先生のリズムカルな動きを見よう見まねで繰り返すうちに振付を覚え、終盤には一人一人のダンスが揃うまでに上達。講座の最後にグループに分かれレッスンの成果を発表、緊張感の中にも元気いっぱいのダンスを披露しました。

有酸素運動で体を動かした子どもたちの頬は紅潮し晴れやかな笑顔に。頭と体を使ってリフレッシュしました。



集中力が身に付くダンス

《 ビリヤード講座受講生再募集！ 》

ビリヤードの基本をマスターしてゲームを楽しみましょう！

- ▽ 日時 2月3日(火)・6日(金)・10日(火)・13日(金)・17日(火)・20日(金) 午前10時～12時
- ▽ 場所 湯本振興センター 2階ビリヤード室
- ▽ 申込み 2月6日(金)までに振興センターへお申込みください。
- ▽ その他 受講料無料、キューやボールは貸し出します。

花巻市汚水処理基本計画の見直しにかかる説明会

市では汚水処理基本計画の見直しを進めており、整備予定区域等について説明会を開催いたします。皆様のご意見をお聞かせ下さい。

- ◆ 日時 2月19日(木) 午後6時30分～
- ◆ 会場 湯本振興センター 2階和室
- ◆ 内容 湯本地区における公共下水道整備区域の見直しについて【お問い合わせ】花巻市 下水道課 (☎24-2111 内線587)

2月の講座

☆ビリヤード講座

▽日時 3日(火)・6日(金)・10日(火)・
13日(金)・17日(火)・20日(金)
計6回 午前10時～12時

▽場所 湯本振興センター ビリヤード室



ビリヤード講座
基本を丁寧に教えてください

☆寿大学・睦大学 閉講式と記念講演

▽日時 19日(木) 午前10時～11時30分

▽場所 湯本振興センター 2階和室

▽講師 アナウンサー 落合 昭彦 氏

※記念講演は受講生以外の方も聴講できます。

☆書道教室

▽日時 12日・26日(木) 午後3時～5時頃

▽場所 湯本振興センター 2階和室

▽持ち物 習字用具、半紙、ふきん



※書道教室は、都合により3月で講座を終了いたします。

2月のサークル活動

- ♪ 織姫(さき織り) 毎週月曜日～金曜日
- ♪ 湯本愛きゆう会 毎週月曜日～金曜日
- ♪ 布絵同好会 12・26日(木) 10:00～(会員募集中)
- ♪ 湯本卓球の会 2・9・16・23日(月) 9:30～(社会体育館)



※愛唱歌を歌う会、ちぎり絵同好会はお休みです。

移動図書館車(ぎんが号) 運行日程

日程	時間	場所
2月6日(金)	9:20～9:50	元農協欄ノ目支店前
	10:05～10:35	花巻温泉病院前
	10:50～11:20	花巻温泉バスターミナル前
	14:15～14:45	農協湯本支店前
2月26日(木)	13:30～14:00	JR 花巻空港駅前

【お問い合わせ】 花巻図書館 (☎23-5334)

～引き続きインフルエンザにご注意を～

インフルエンザの流行が拡大しています。学級閉鎖等の措置をとる学校も増えています。引き続き予防・感染防止に努めましょう。

■予防のポイント

①こまめに手洗い・うがいをする。

帰宅後や食事の前などに、こまめに石けんで手を洗いましょう。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。のどを守るためにうがいや室内での加湿器の使用が効果的です。

②睡眠と栄養を十分にとる。

体の免疫力を高めるために、普段から十分に睡眠をとりバランスのよい食事をするよう心がけましょう。

③人の多い場所を避ける。

特に高齢の方や持病のある方などは、人の多い場所を避けましょう。マスクを着用するのも効果的です。



④インフルエンザワクチンの接種

■感染を広げないために

インフルエンザにかかったら外出を控えましょう。また、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。せきやくしゃみを手で押さえたときは、石けんで手を洗いましょう。

【お問い合わせ】 花巻市 健康づくり課 (☎23-3121)

「全快御礼はがき」のご利用を =湯本地区公民館連絡協議会=

湯本地区では地区住民自らの創意と連帯により、冠婚葬祭の簡素化をはじめとして生活の合理化と改善を図り、住みよい地域づくりを推進しております。入院のお見舞いを受けた際のお返しには、全快御礼はがきをご利用ください。はがきは湯本振興センターで取り扱っております(1枚60円)。ご購入の際は、できる限りお釣りのないようご協力願います。

⚠ 落雪に注意 ⚠

湯本振興センター、湯本地区社会体育館の屋根からの落雪のおそれがあり大変危険です。また入り口階段付近の凍結にも十分にご注意ください!