

#### ●今号の主な内容 ---

1p:親子でふれあい!キンボール

2~3p:わくわく♥健康教室実施

その様子や感想などを紹介

4p:活動短信、連載コラム、ほか





小学生と接点が 少ない私、今回ふ れあい学級で小学 生に遊んでもらう 機会をつくってい ただいた。

初めは「え~~、 これ何?」と不思 議がる小学生。説

明後軽く試合をしてもらったら、面白さが何か見えてきた様子。もう1試合すると、エンジンがかかり始めたようで、皆良い顔。保護者の方も分かってくるにつれ応援にも熱が…。終了後「もう1回したい!」の言葉は、参加した私たちへの最高のお土産でした。

(小西素子委員/6月9日出・中町南小学校)

← ↓ 杉原谷小では4年生の親子が楽しまれました

いうことで、 キンボールの 指導に参加しました。 初めのうちはボールの扱いや「オムニキン 〇〇!!」がうまく言えずファウルとなるこ とも多かったですが、終わる頃にはみんなと ても上手になり大変楽しそうだったので、こ ちらも楽しい時間を過ごすことができました。

ありがとうございました。(美喜知恵委員)

7月1日(11)、杉原谷小学

校4年生の親子活動と

杉小4年生 親子ふれあい キンボール大会 in 北部体育館



**1 0** 

アスパル体操スポーツバージョン↑囲碁ボール

今日は腰が痛くて・・・ 日頃から運動しないから、少しずつでも毎日 続けていくことが必要だと思った。

> 第2回が担当でした。アスパル 体操スポーツバージョンや布を使 体操スポーツバージョンや布を使 った体操からスタートし、休憩後、 った体操からスタートし、休憩後、 きでボールをつくインディアカに 手でボールをつくインディアカに 挑戦。スピード感のある競技でし 挑戦。スピード感のある競技でし たが、大変積極的に取り組んでい ただきました。 (市位 真委員)

> > 手と足をバラバラに動かすのが むずかしかった。

> > > ② アスパル体操 布バージョン → ↓ インディアカ

楽しかった。 また参加したい。 笑ってできたことが よかったです。

presents かくかくの健康教室 vol.1

手と足の動きがなかなか上手に できなかったけど、楽しかった。

### ♥今年度実施プログラム

- ●6/24:健康情報提供、アスパル体操 (スポ゚ーツ・ダンヘ゛ル・布・リラックス各 ver.)、 ニュースポーツ(囲碁ボール)
- ②7/15: アスパル体操(スポーツ・布・リラックス各 ver.) ニュースポーツ(インディアカ)
- ❸8/5: アスパル体操(スポーツ・ダンヘー・リスをカル・プリラックス各 ver.)、ニュースポーツ(ガラッキー)
- **4**9/9: アスパル体操(スポーツ・ダンベル・リズミカル・ リラックス各 ver.)、ニュースポーツ(ドッヂビー)
- **⑤**10/14:アスパル体操(スポーツ・ダンヘ・ル・フラフープ・リラックス各 ver.)、ポールウォーキング

HI

普段は、特に何もしていないけど、この健康教室にだけ参加しています。今日のドッチビーは、なかなかうまく投げられず、むずかしかったですね。 (と言われていましたが、試合ではナイスキャッチではりきっておられましたよ。^\_^)



 ガラッキー、 おもしろかった。

第3回、ガラッキーの担当でしたが、 私自身スポーツ推進委員を受けて日も 浅く、初めて指導するニュースポーツ だったので、心配していました。でも ルールがとても簡単なため参加者の方 もすぐに上手になられていました。 大変暑い中でしたが、参加者の皆さ んがいきいきとされている姿が印象的 でした。(植山拓省委員)

マスパル体操リズミカルバージョント

いろんなステップの繰返しを覚え

楽しかった。

DI

音楽に合わせてできないながらも 楽しかったです。

いつまでも、健康でありたいと思って毎日歩いたり、こうやって健康教室に参加したりしています。ドッヂビーは、投げるのがむずかしかったけど、これがうまく投げられるようになると、輪投げも上手になるかなぁ。^\_^ (と、楽しそうに話されて

と、楽しそつに話されく

いました。)

※写真は、2頁から 1234 42枚ずつ順に、 また、受講者感想(楕円内)は、3頁の一部を 除く大半を順不同で、それぞれ掲載しています。 健康寿命が延びるよう日々少しでも体を動かしましょう。





4月8日(日)、 中区西安田 ~中安田

- 委員内部研修①②実施
- ①6月8日金、中町北小体育館 ②6月16日出、北アリーナ
- ●東・北播磨地区生涯スポーツ 指導者講習会に参加

6月24日(日)、三木市



### ワクワク(((♥)))すぼ~つ

●東・北播磨地域スポーツ推進 事業に参加

7月21日出、高砂市

▶多可町スポーツDAY体力測 定協力

8月25日生、アスパルアリーナ







隠れする。

現実を嘆きながら、

悲哀や心の揺れも見え

シワ

髮

中高年の特権よ

あのそびれ

昔は確

かにあったよな

とりあえず

食べ放題まで

ウォーキング

こんな私ももう古希、

日々鍛錬をしている

かけ声だけは出してみる。

「あ~しんど」どこで覚えた

孫二歲》

## 2018年11月1日発行 多可学園体育祭協力

9月21日金、アスパルアリーナ



ふるさと早春ウォーク開催予定 平成 31 年 3 月 3 日(日)、 八千代プラザ集合・出発予定 ※後日、詳細案内チラシ発行。

## 新企画!

# (1)

た事が、

いきたいと思う。 なう老いのシグナルであろう。 <u> 人生百年時代に向かって、自分を輝かせて</u> ためにも、 体と共に心の健康も維持し 内藤香實委員

※今号からテーマ不問で投稿などを掲載します

若くなりたいとは思わない。昔は確かにでき 足腰を鍛えて 気持ちだけは若くありたいと思いつつも できなくなっていくのは、 古希に立ち向かう 加齢に伴

《手抜きして

励む運動 ながら法

(孫だ

3

ダレベル代わりに

スクワ

健康つれづれ 令シミ

はさまざまな健康思考が巡っている。 (気力体力無 格差より 健康番組花ざかりの昨今、 あげた足 フト浮かんだ言葉を川柳にしてみた。 ヤンルの一 名医の話にも引きつけられ、私の大好き 中高年の悩みをかかえる芸能人を交え あげたつもりが 段差気になる いけれ 一つでもある。 ٣ 食欲だけは青春だ》 シルバーエイジ そして、 視聴率も高率と つまづいた 頭の中

\*編集余話\*「参加者しか書けない?」を見直し「誰もが筆者」へ…広報部提案"新企画"登場!へ次号もお楽しみに!\*