

# 中央公民館・勤青ホームだより

令和6年9月1日発行



長瀬町中央公民館・長瀬町勤労青少年ホーム

9月号

長瀬町大字野上下郷 3312 TEL:66-1800 FAX:66-1564 Email:koumin-k@town.nagatoro.saitama.jp



団体名: **長瀬町囲碁会**

活動日: 毎月第二・第三水曜日 正午から午後6時00分まで

連絡先: 古澤正賢 ☎090-7239-4791

中央公民館 ☎66-1800

会費: 年会費 1,000円

その他: 水曜日に対局や対局後の検討を行っています。

初心者の方にも優しく指導いたしますので、興味のある方はお気軽にご参加ください。

お待ちしております。

**参加者募集**

- 申込み受付は、9月3日（火）からです。ご来館、電話、FAX、Eメールによりお申込みください。
- 受付時間は、午前9時00分から午後5時00分までです。

## 冬場の運動不足解消教室 ～①スマホアプリを活用した 10歳若返る・インターバル速歩～

今年度のインターバル速歩は、信州大学講師による講義・実技に加えて、ご自身のスマートフォンを利用してトレーニングをサポートいたします。アプリをインストールすることで、インターバル速歩の時間を音で知らせてくれたり、トレーニングデータの履歴確認や、アドバイスも受けることができます！

- 【定員】 24名 先着申込み順  
 【参加費】 無料（アプリ使用時の通信費はご自身の負担となります。）  
 【講師】 2・5回 NPO法人熟年体育大学リサーチセンター  
 森川真悠子先生  
 3・4回 縄文の里長瀬倶楽部 理学療法士

### 【日程】

	日付	時間	場所	内容
第1回	令和6年 10月9日（水）	13:30 ～15:00	長瀬町役場 3階 大会議室	・事業内容の説明 ・使用するアプリのインストール ・血圧・体組成計測定
第2回	令和6年 11月28日（木）	13:00 ～15:00	長瀬町 中央公民館 体育室	・インターバル速歩の講義・実技 ・アプリ使用方法の説明 ・体力測定
第3回	令和6年 12月20日（金）			【筋トレ・ストレッチコース】 ・年末年始に向けて自宅のできる筋トレとストレッチ
第4回	令和7年 1月17日（金）			【しっかり運動コース】 ・年末年始の運動不足を解消する運動
第5回	令和7年 2月27日（木）			・インターバル速歩の講義・実技 ・体力測定とまとめとアドバイス

- 【その他】
- ・スマホアプリを使用しますので、ご自身のスマートフォンをご持参ください。
  - ※スマホをお持ちでない方は、今回のインターバル速歩事業には参加できません。
  - ・第1回に参加できない場合については、事業開始前にご自宅でアプリのインストールをお願いします。
  - ・アプリの使用期間は11月28日（木）～2月27日（木）までの3か月間となります。以降は無料でアプリを利用できますが、機能に制限があります。
  - ・体育室で実技を行うため、動きやすい服装で上履き、飲み物、タオルを持参してください。なお、3、4回目はヨガマット（お持ちでない方はバスタオル）をご用意ください。

## 今月のカレンダー

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
内容	防災の日 	サーキットチエア講習				ギター教室 押し花アート教室			救急の日 サーキットチエア講習 公民館まつり実行委員会				ギター教室			敬老の日





# ながとろ雑学カレッジ

期 日 令和6年10月1日(火曜日) 午前10時30分から午後14時00分まで  
 集 合 長瀬町中央公民館 午前10時30分  
 場 所 寄居町中間平緑地公園周辺  
 内 容 「サシバの渡りと野鳥観察」

タカの仲間の「サシバ」は、越冬のため集団で東南アジア方面に「渡り」をすることで有名。埼玉県内の里山で夏を過ごし、秋になると中間平や鐘撞堂山などの周辺に集まり集団で南に移動します。今回は、上昇気流に乗って複数のタカが竜巻状に旋回上昇をしているところ(鳥柱、鷹柱)を見学しようとするものです。



講 師 堀 口 芳 嗣 先生

定 員 10名

参加費 無料

- ・昼食をご持参ください。
- ・観察場所(中間平)へは、公用車で乗り合わせとなります。
- ・雨天の場合は『中止』です。
- ・場合によって、サシバの竜巻状の旋回上昇が観られない場合があります。

## サーキットチェア講習会

サーキットトレーニングとは有酸素運動と筋力運動を交互に行う運動です。今回のサーキットチェアはイスを使用したサーキット形式のエクササイズで、音楽に合わせてテンポ良く楽しく有酸素運動と筋トシを行います。1時間で楽しく汗をかきましょう♪

日 程 10月7・\*28日、11月11・25日、12月9・23日、1月20・27日、  
 (後期分) 2月3・10日 全10回 講師指導は\*の日を除く9日間 \*体力測定・体組成測定実施  
 月曜日 午後1時30分から3時00分まで

場 所 中央公民館 2階会議室  
 内 容 イスを使用した有酸素運動と筋トシ、保健師によるミニ講話  
 定 員 20名  
 参 加 費 無 料  
 講 師 健康運動指導士・一億人元気協会認定サーキットチェアインストラクター 町田明子先生

主 催 健康こども課、中央公民館

申込み先 中央公民館窓口で所定の手続きを行ってください。

そ の 他 ・はつらつポイントカード対象事業です(1ポイント)。  
 ・衣服は動きやすい服装と靴で、水分、タオル持参でお願いします。



けっこう疲れます!

## 古秩父湾Instagramフォト&書コンテスト入賞作品展を開催します!

秩父地区文化財保護協会古秩父湾作業部会主催の、古秩父湾フォト&書コンテスト入賞作品を、巡回展として中央公民館でも展示します。趣向を凝らした写真や書を是非ご覧ください!

期間: 9月5日(木)から9月16日(月・祝)まで 展示場所: 中央公民館 ロビー西側

※開館時間中は自由にご覧いただけます。

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
内 容	十五夜 			押し花アート教室 ギター教室	秋の交通安全運動	秋分の日	振替休日	ながとろ町史を巡る講座			ギター教室			月末休館日 ながとろ花めぐり講座	

# 新刊図書のご案内

書籍名	著者	出版社
<b>バリ山行</b> 会社も人生も山あり谷あり、バリの達人と危険な道行き。圧倒的 生の実感を求め、山と人生を重ねて瞑走する純文山岳小説。	 松永 K三蔵	講談社
<b>サンショウオオの四十九日</b> 同じ身体を生きる姉妹、その驚きに満ちた普通の人生を描く、 芥川賞受賞作。医師としての経験の驚異の想像力で人生の普遍を 描く。	 朝比奈 秋	新潮社
<b>首木の民</b> 大学の客員教授、久和が窃盗と公務執行妨害の容疑で逮捕された。 運転する車の中から、血の付いた他人の財布が発見されたのだ。	 誉田 哲也	双葉社
<b>幸せへのセンサー</b> 幸せってそもそも何でしょうか？59年間生きてきてわかった。幸 せってというのは、つまりこういうことじゃないか。こういう考え をしたら自分にとっての幸せがどういうものかわかってくるはず。	 吉本ばなな	幻冬舎
<b>ひとり生きる人生は幕引きまで面白い</b> 後悔しない人生を送るヒントが詰まった珠玉の一冊です。	 堀文子	三笠書房
<b>こうして、人は老いていく</b> 最近、できないことが多くなって、年を感じる。歩くのがしんど くなってきた。疲れやすくなってきて、体を動かすのがおっくう。 こんな老いの関する悩みや不安を持っている方はぜひ読んでほ しい1冊。	 上村 理絵	アスコム
<b>わたしが「わたし」を助けに行こう</b> 涙なくして読めない、号泣しましたと話題、やさしくあなたの心 に寄り添う本。	 橋本 翔太	カマーク出版
<b>103歳、名言だらけ。</b> これまでの人生経験から得た哲代さんが自分の心に言い聞かせ ている言葉たちを一冊に。	 石井 哲代 中国新聞社	文藝春秋
<b>子どもの自己肯定感の教科書</b> 自己肯定感の教科書の著者による子どもの自己肯定感を高める 決定版。	 中島 輝	S Bクレイヴ
<b>算数ひみつの7つ道具</b> たし算、かけ算、分数の約分、いろいろな計算を楽しく解けて、 計算力があがる。この本を読むと、こんなことができるようにな ります。	 あきとんとん	かんき出版
<b>はたらくってなあに？</b> はたらくことの意味 おかねのたいせつさを親子で感じとって もらいと思いを込めた絵本です。	 つむばば 税務研究会	税務研究会
<b>ディズニープリンセスはじめてのおんどく</b> 知育として大注目の音読でかしく。声に出して読むことで、 ひらがな、ことばが身につく思いやり心が育つ。	 岡田 博元	Gakken

## 【編集後記】

厳しい残暑が続いていても、ふとしたときに秋の気配を感じる9月。朝夕は、半袖だと少し寒いかな？と感じることもあるかもしれませんが、季節が移り変わるのを感じながら、公民館にも足を運んでみてください。

