

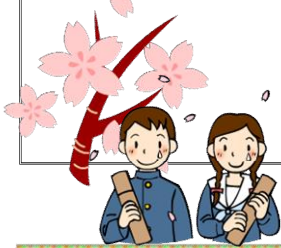
大滝公民館だより

秩父市大滝公民館 秩父市大滝4058

Tel 55-0033 Fax 55-0911

令和5年2月1日現在の滝地域の人口

人口			世帯数
男	女	合計	
252	295	547	306



蛤 はまぐり ひな祭りや結婚式に欠かせない蛤。この貝の殻のかみ合わせが、対のもの以外は合わないことから夫婦和合の象徴とされ、慶事の食材になりました。旬は春ですが、冬も美味です。左右の貝に絵を描き、貝を合わせて当てる、貝合わせなどの遊びが平安時代から行なわれていました。酒蒸しや煮貝は絶品です。

桃の節句に蛤と菜の花のすまし汁をどうぞ！



ストレッチ体操教室

冬ごもりをしていた虫たちが顔を出すころ、少しずつ春の気配を感じます。ストレッチ体操をして、元気に過ごしましょう。

日時 4月17日(月)から月1回 原則第3月曜日 全8回

午前10時30分～11時30分

(都合により変更する場合があります)

場所 大滝公民館 3階 活動室 2

参加費 1,000円

定員 10名

締切り 4月7日(金)

持ち物 ヨガマット、スポーツタオル(フェイスタオルより長めの物)、飲み物
軽い運動ができる支度、運動靴でご参加ください。

参加者
募集!



自分自身のため
潤いある生活のため

”一緒に活動してみませんか”

- 🍄大滝グラウンドゴルフ協会…4月から週2回月曜日、金曜日にゲームを楽しんでみませんか
 - 🍄ペタンク…土曜日に活動しています。年に数回大会にも出場しています
 - 🍄スポーツ吹き矢クラブ…毎週水曜日 健康に良い腹式呼吸法を用いる楽しい競技です
 - 🍄ヨガリーナ部…第2・第3・第4水曜日 夕方6時から静かな空間をヨガで楽しんでみませんか
 - 🍄手芸部…第3水曜日 編み物など手仕事を楽しんでみませんか
 - 🍄茶道部…第2・第4水曜日 気兼ねなく、お菓子とお茶と作法を楽しんでみませんか
 - 🍄コーラス大滝…第2・第4木曜日 歌を歌うことを楽しんでみませんか
 - 🍄文芸部…本を読んだり、短歌、俳句で自分の気持ちを表してみませんか
 - 🍄書道部…空いた時間に書をたしなんでみませんか
 - 🍄写真部…四季の移り変わりや、心に感じた写真を撮ってみませんか
- この他にも、何か希望の活動などありましたら、ぜひお聞かせください。



耳より情報

【秩父ポテくまくん健康体操】

略称「ポテくま体操」をご存じですか？

ポテくま体操には、筋肉を鍛える要素がたくさん入っています。筋力はいくつになってもつきまですし、ゆっくり行う体操なので、どなたでも参加できます。地域で健康づくりを行ってみませんか。「サポーター」がひとつずつ丁寧に教えてくれます。



この体操に関するお問い合わせは
大滝・荒川地域包括支援センター
電話 0494-53-1014



このバンドとおもり(1本200グラム)を使います。体力に応じて、おもりの本数(最大6本)を調整し、足首や、手首に巻き、「ポテくま体操」をします。

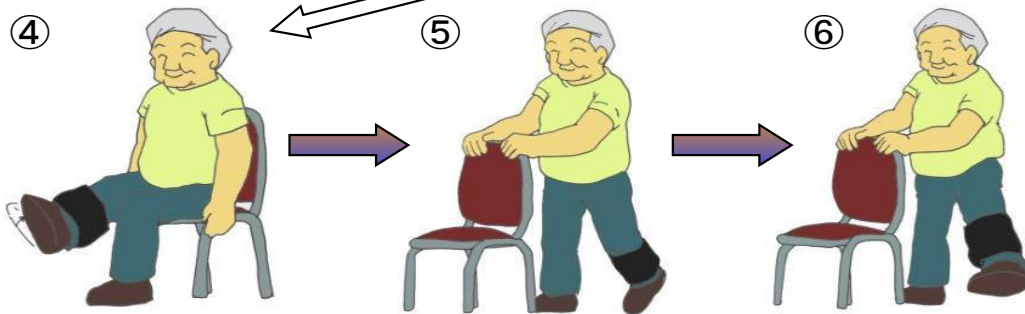
①椅子に腰掛、足は肩幅に開く、おもりをつけた腕を肩の高さまでゆっくりあげて、ゆっくり下げる



②①と同じように、腕を横から上げる。

③おもりは付けず、手を胸の前で組み、腰をゆっくり上げて立ち、ゆっくり座る

④椅子に腰掛、足は肩幅に開く、おもりを足首につけゆっくりあげて、ゆっくり下げる

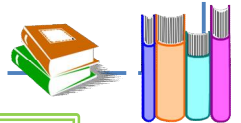


⑤椅子の後ろに立ち、おもりを付けた足をゆっくり後ろに引き、ゆっくり戻す
⑥同じく横にあげて、戻す



秩父市立図書館大滝分館よりお知らせ

大滝分館には、定期的に新刊が入り、また趣味の本や児童書など様々な本があります。移動図書(栃本地域)や大滝診療所にも本が置いてあります。「明日の友」「うかたま」も新刊号があります。楽しい本ですので、ぜひご利用ください。



各公民館だよりは秩父市のホームページでもご覧になれます。秩父市のホームページからまちの施設→公民館・文化施設など→公民館→(「各公民館など」の中の一番下の)公民館だより→令和4年〇月号大滝公民館だよりの順でご覧できます。

