

## 日高町体育協会主催事業ヨガ・ストレッチ講習会開催

3月13日、日高町体育協会（茂野俊二会長）主催の「ヨガ・ストレッチ講習会」が門別総合町民センターで開催され、会員ら40名が、けがの予防効果に優れたヨガを取り入れたストレッチを学びました。

講師は、ダックススポーツ外部指導マネージャーでとねっこ館のインストラクターも務める真杉智教さん。

最初にヨガの呼吸法を取り入れたストレッチでレッスンを開始しました。次に座って両手でつま先をつかみ左右に腰を動かし、頭を下げ前倒しなどの基本動作をゆっくりと時間をかけ、腹式と胸式の呼吸法を30パターンほど繰り返しました。

最後はこれまで繰り返した基本動作を組み合わせた複雑なポーズにも挑戦し、60分のヨガ・ストレッチを終えました。



## 平成30年度「沙流川大学」閉講式

3月18日、サンボックで平成30年度日高町高齢者大学「沙流川大学」閉講式が開催されました。

閉講式では、学長から年間開催講座の2分の1以上の出席者17名に修了証書、全講座出席の3名に皆勤賞書が授与され、学長の武田教育長より式辞が述べられました。

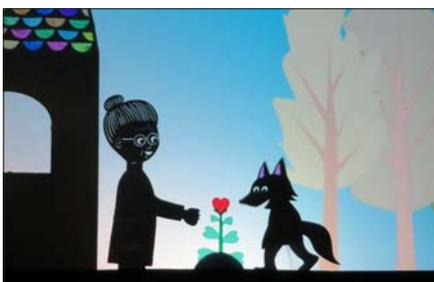
その後の記念講座では『脳トレ講座 漢字でビンゴ』を開催。漢字の読み方を当てビンゴを成立させていくゲームで脳を活性化し、楽しみながら知識を身につけることができました。



## 幼児向け演劇鑑賞事業

3月18日、日高保育所で「クレヨンカンパニー」による「いろいろにんぎょうげきじょう」が開催され、日高保育所の児童及び育児クラブの参加者など43名が3つの影絵劇や操り人形劇を鑑賞しました。

影絵劇では、光に映し出された不思議な影絵の世界に子どもたちは興味深々で、操り人形劇では、マリオネットのしなやかな動きに目をまんまるくして見入っていました。



## 「門別ことぶき学園」 閉講式・学園祭

3月22日、平成30年度日高町高齢者大学「門別ことぶき学園」閉講式・学園祭が門別公民館で開催されました。

当日は、学園生94名が参加し、今年度は7名が皆勤賞を受賞、修了証は63名に授与されました。「書道」・「陶芸」・「絵手紙」の各専科が活動の成果として作品を展示し、専科「茶道」が会場内でお点前を披露しました。学園祭では、各専科やクラブからアトラクションとして発表や踊り、カラオケなどが披露された他、ビンゴ大会などが行われ、参加者は楽しい一時を過ごしました。



## 「羊毛フェルト手芸教室」 開催

3月23日、親子12組25名が参加し、家庭教育・図書館事業「羊毛フェルト手芸教室」が門別図書館郷土資料館で開催されました。

町内で活動されている日高町羊毛フェルト同好会の畠中さんと矢野さんを講師に招き、注意事項や手順の説明を受け、親子でニードル（針）を上手に使い、約1時間半で「羊さんの小さな布絵」を作りました。それぞれ個性的で素晴らしい作品が出来上がり、子どもたちも「楽しかった!」と出来上がった作品に満足していました。



## 「チャイルド・プログラム」 終了!

日高町スポーツ少年団指導者協議会と日高町教育委員会の協働事業として行われてきた「チャイルド・プログラム」全14回が終了しました。

運動能力や運動習慣を幼少期から身に付け、運動やスポーツの楽しさを体験し「運動好き」になってもらうことを目的として、さまざまな「遊び」や「運動」のプログラムが行われました。子どもたちは走ったり跳んだり元気いっぱい運動を楽しみ大きく成長しました。

運動神経は、幼児期から小学2年生頃までに大きく発達し8割程度が作られると言われています。一生に一度の大切な時期です。たくさんの運動を楽しみましょう。

