

心豊かに
生涯学習



中之町コミセンだより

第228号

地域の秋季体育大会 元気いっぱいの競技が展開されました



まだまだ残暑厳しい9月ですが、地域での秋季体育大会が元気いっぱいに開催されています。

9月3日（日）には中之町連合自治会主催の町民体育大会、10日（日）には第二中学校で体育大会が開催されました。

少子高齢化が叫ばれて久しい中之町ですが、町民大会には地域から老若男女300名の町民が参加されました。10月には市民大会も開催されず。頑張ってください。

71回目を迎えた第二中学校体育大会は「we are the one」（仲間を信じて）と題した大会スローガンを掲げ、生徒300余名の白熱した、実に見ごたえのある競技が展開されました。

地域からも保護者を中心に500名以上が駆け付け、終日大きな声援を送られていました。

中之町地区の防災訓練

災害時、いざという時には「自分の身は自分で守る！」が鉄則です。そのことの上に立って、家族・近隣との連携を、どうやって行くのか・・・が問われます。中之町地区ではこのことを一人ひとりの住民が繰り返しの訓練で身に着けようと、町内会それぞれで工夫を凝らした防災訓練を毎年のように行っておられます。

下町内会では9月22日（土）夕方から翌23日（日）にかけての泊まり込みの防災キャンプが二中体育館で開催され、中学生100名を中心に150名以上の方が避難所の運営等を学習・体験しました。

引き続き10月にも上地区と中地区の町内会で、それぞれ訓練が実施される予定です。



「チャーミークラフト」 (クラフトバンドを使った 小物作り講座)誕生



9月、中之町コミセンに新しい自主講座が誕生しました。講座名は「チャーミークラフト」。

コミセンで過去に開催したクラフトバンドでの小物作り体験講座の参加者を中心に立ち上がったものです。講師は中之町在住の原 晶子さん。

毎月第一・第三の木曜日午後からの開催されています。楽しいですよ。のぞいてみてくださいね。



体験講座のご報告 「足のむくみ、 膝の痛みにアロマでセルフケア」



9月19日（火）体験講座「足のむくみ、膝の痛みをアロマでセルフケア」を開催しました。講師は福井 美喜子さん。参加者は14名。

アロマオイルの身体への効果などを学習した後は、実際に足や膝に塗って試すセルフケア。講師の指導で太ももから膝、膝から太ももへとマッサージを繰り返します。手の位置、圧力のかけ方などの細かい個人指導もあり、「想像以上に、膝と足が軽くなった。ありがたい」という感想。ケア範囲外でしたが、「ふくらはぎの痛みも取れた！」とびっくりされる方もおられました。

アロマを使った講座は「家庭で活かすアロマ教室」として毎月第2木曜日の午後からも開催中。皆さんも是非どうぞ。

【10月のコミセン体験講座のご案内】

初めての社交ダンス体験

踊ってみたいけれど…難しそうだなア～
…と思っているあなたへ

プロが教える社交ダンス入門編

★日時：10月20日（金）

13：30～15：00

★場所：中之町コミセン

★対象：大人（20名・先着順）

★受講料：100円

★申し込み期間

10月2日～18日（水）

★準備するもの

動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲料

詳しくは中之町コミセン ☎64-4099まで

