

いきいき教室

代表 青木佐智子さん 会員 30人



いきいき教室は、レクリエーションクラブの会員有志が、体操を中心とした活動を行うサークルとして、平成17年に結成しました。

ストレッチとレクリエーションダンスと笑えるゲームで、健

康増進を図り、病気の予防に役立させています。

毎回行っているのが、ながいき呼吸体操。今の呼吸機能を維持し、少しでも運動機能を向上させようとするもので、高齢の方でもこの呼吸法で、楽に運動ができるようになります。

そのほかボールやタオルを使った体操のほか「きよしのズンドコ節」や「おひさしぶりね」などの曲で踊ったり、「北国の春」や「365歩のマーチ」を全員で大合唱もしたりします。

おしゃべりしながら、身体を動かし、仲良く過ごすのが同教室のモットーです。

このような活動を、毎週金曜日の13時30分～15時まで、さわやか別館で行っていますが、現在は耐震工事で使えないため、4月中は文化交流会館での活動になっています。

歩ける人なら誰でも参加できます。子どもと一緒にでもかまいません。

楽しく、運動したい人は、代表の青木さん（☎76-3589）まで連絡してください。見学も自由です。

東奔西走

平成26年度が始まりました。

最近、特に時が経つのが早く感じ、4月がいよいよ始まったかと思っていると、何か知らぬ間に3月を迎えています。

3月卒業式、4月入学式と節目を感じる季節です。取材をしながら、一つひとつの区切りを実感していると、自分の遠い過去の今と違って時間がゆっくりと流れていた頃を、思い出させてくれます。(H.O)

人口と世帯の動き 2月28日現在 (先月比)

男	4,501人 (△19)
女	5,240人 (△11)
計	9,741人 (△30)
世帯	5,130世帯 (△8)

今月のワンショット



ふれ合う心の文化広場 フィナーレは参加者全員での洞爺湖音頭