

パソコン教室開講

コミュニティ主催で今年度から新しく開講した「パソコン教室」インターネットの基礎講座が五月から始まりました。

講師の白石初広さんの指導のもと受講者の皆さんはとても熱心に取り組み、あつという間の一時間半でした。

第一回目は、まず自分のパソコンをインターネット



「あつ、うまくいったわあ〜」
熱心にパソコン操作をする
受講者の皆さん

に接続して、講座を受けるためのページにログインするところから始めました。この講座は、年間十回で計画され、インターネットの基礎知識を学んでいきます。



中山田地区のいきいきサロン「いくいくでえーぽこぺん」は、今年で十年目を迎える健康教室です。

中山田公民館で月に一度、ケアピクスやストレッチ・筋力トレーニングやレクレーションなど、みんなで楽しい時間を過ごしています。

五月十一日には、OBSラジオ「ごらくワイド」で、その様子が生放送されました。映像がないとはいえ、普段通り音楽に合わせて軽い体操をしながら

中山田「いくいくでえーぽこぺん」ラジオ生放送



ラジオ生放送のインタビュウで、体操を続けて元気になった話をする安藤チズ子さんと森笹枝さん

の取材で、会場の様子も伝わったことでしょう。



皆さんのまわりの、「こんなことあるよ! あんなことあったよ!」をお知らせください。お待ちしております!

塚脇東町 広げよう「ラジオ体操の輪」

塚脇の東町では、毎朝ラジオ体操で健康づくりをしながら地域の絆を深めています。

昨年の4月1日から、東町下自治区の皆さんによって始められ、今では近隣地区の方々を含め25名位の参加となり、毎日ラジオ体操で「元気づくり」をしています。

冬は日向・夏は木陰へと移動しながら1年以上続けた体操のおかげで、「肩こりを忘れ、体調がよくなった」との声も聞かれました。昨年は4月と12月に体脂肪測定を行い、健康管理の目安にしています。

日曜日を除く毎朝8時45分から塚脇東町の岸車両の広場で行っています。どなたでも参加できますので、気軽のぞいてみて下さい!



元気と笑顔の源は「毎朝のラジオ体操」
皆さんも一緒に始めませんか!