中央公民館・勤青ホームだより

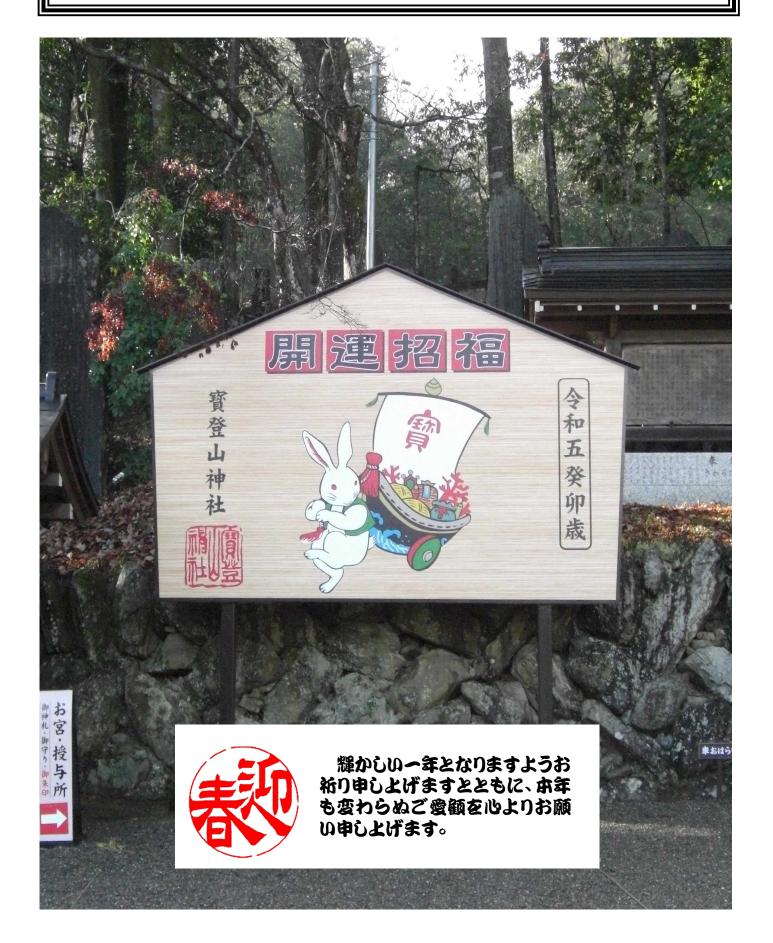
令和5年1月1日発行



長瀞町中央公民館・長瀞町勤労青少年ホーム

1月号

長瀞町大字野上下郷 3312 TEL:66-1800 FAX:66-1564 Email:koumin-k@town.nagatoro.saitama.jp



受付開始は、1月5日(木)からです。ご来館、電話、FAX、Eメールなどによりお申込みください。 受付時間は、午前9時00分から午後8時00分までです。

教室は、公民館における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインを守りながら実施します。 新型コロナウイルス感染状況によって、中止または、内容や日程を変更する場合があります。

笹かごづくり教室

「おかめ笹」を使って、笹かごづくりを行います。 この機会に、笹かごづくりで実用を兼ね、趣味の範囲を広げましょう!

期日令和5年2月14日(火)

時 間 午前9時30分から午後3時00分まで

場 所 中央公民館 2階 会議室

講師 金子 芳子 さん、倉林 玉枝 さん、林 説子 さん、吉岡 いね さん

定員 12名参加費 無料

日程中央公民館集合

→ (車で移動) おかめ笹採取

→(車で移動)

かご作成(中央公民館にて)

かご作成

左の写真は、 作成予定の作品 です。公民館窓 口に展示します ので、ご覧くだ さい。

その他

- おかめ笹を使い、直径が20~25cm程度の「籠」をつくります。
- はさみ(剪定ばさみ・花ばさみ など)、メジャー、軍手、筆記用具(鉛筆)を持参してください。
- 作業に適した服装でご参加ください。また、部屋の換気を行うため防寒着等の準備を お願いします。
- 昼食は各自で用意してください。

公民館回想録



ジャズダンスを一緒に楽しみましょう!

9月から I I 月までの3か月間にわたり開講してきました ジャズダンス教室が、自主的な活動を行っていくことになり ました。

この機会に多くの方にジャズダンスを親しんでいただきたい ので、参加者を急募いたします。

団体名 : 長瀞ジャズダンスクラブ

活動日 : 月3回 月曜日 19:00~20:30 連絡先 : 福島 美恵子 070-4461-4599

または、中央公民館 66-1800

会 費 : 2,000円/月

その他 : 公民館の教室から引き継いで活動を続ける団体で

す。いくつになっても動ける体をモットーに!素敵 な音楽に合わせて皆さんで楽しく踊りましょう。

曜日	1	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 ⊟
内容	元日 【ン年】	/1~1/ 始休館				はがとろ少年教室自転車アクニカル講座			成人の日 小正月の削り花を 学ぶ講座				 		く 子と動物のならな (日田社)

1 1月6日(日)、中央公民館体育室で「インターバル速歩を学ぶ」と題した事業を行いました。インターバル 速歩は、科学的根拠によって立証されているトレーニング方法で【ゆっくり歩き】と【さっさか歩き】を交互に 繰り返すもので簡単に取り組め、持久力や筋力アップ、生活習慣病の改善などの効果が確認されています。

普段から健康維持、体力維持などを目的に多くの方が散歩やウォーキングに親しんでいると思います。一層の 体力アップ、予防改善を目指していただくため、事業当日に配布した資料の一部を抜粋して紹介します。 この機会に、「インターバル速歩」に取り組んでみてください。

速歩の方法

1 トレーニングの前後

十分にストレッチをしましょう





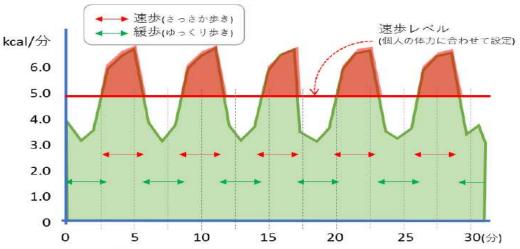
2ウォーミングアップ

"ゆっくり歩き"(緩歩)でスタート (3分目安)

3 さっさか歩き

少し息があがるくらいの速度"さっさか歩き"(速歩)にスピードアップ!(3分目安)

インターバル速歩の専用機器をお持ちの方は、体力測定を実施すると自動的に目標レベルが設定されます。



4 インターバル

"ゆっくり歩き"と"さっさか歩き"を交互に繰り返し、メリハリをつけて歩きます

5ゴール

目標の回数を繰り返したらトレーニングは終了です

ポイント

✓ さっさか歩き・ゆっくり歩きを交互に繰り返す ✔1日速歩を15分、週4日以上=週60分の速歩推奨

✔ 正しい姿勢、大股歩きをキープ

"ゆっくり歩き"と"さっさか歩き"をそれぞれ3分間ずつ繰り返す指導していますが、 体力に合わせて分数を減らしてもかまいません。

日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
内容		防災とボランティアの日						ながとろ花めぐり講座			文化財防火デー					月末休館日

新刊図書のご案内

書籍名		著者	出版社								
特殊清掃人		中山 七里	朝日新聞出版								
秋麗 東京湾臨海署安積班	今野 敏	角川春樹事務所									
なんとかしなくちゃ。	特殊	恩田 陸	文藝春秋								
連鎖	(月)中)	黒川博行	中央公論新社								
イオカステの揺籃	******	遠田 潤子	中央公論新社								
黒石 新宿鮫VII		大沢 在昌	光文社								
教誨		柚月 裕子	小学館								
紙の梟 ハーシュソサエティ		貫井 徳郎	文藝春秋								
さっちゃんは、なぜ死んだのか?	教誨	真梨 幸子	講談社								
シャドウワーク	7人 11号	佐野 広実	講談社								
プリンシパル	長浦京	新潮社									
君のクイズ	小川 哲	朝日新聞出版									
レッドゾーン		夏川草介	小学館								
クロコダイル・ティアーズ ※第168回直木賞候	補作	雫井 脩介	文藝春秋								
十三夜の焔		月村 了衛	集英社								
無人島のふたり 120 日以上生きなくちゃ日記	この部屋から東京タワーは永遠に見るえない、本布教馬場	山本 文緒	新潮社								
この部屋から東京タワーは永遠に見えない	麻布競馬場	集英社									
憐憫	島本理生	朝日新聞出版									
とんこつQ&A	「一個のできます。」では、「こうです。 「一個のできます。」では、「こうです。 「一個のできます。」では、「こうです。」 「一個のできます。」では、「こうです。」 「一個のできます。」 「一個のできまます。」 「一個のできます。」 「										
嫌いなら呼ぶなよ		綿矢 りさ	河出書房新社								
半月の夜		野沢 直子	KADOKAWA								
きらめきを落としても	ATT TO THE	鯨井 あめ	講談社								
金環日蝕	五老	阿部 暁子	東京創元社								
幸福とは何ぞや	手の	佐藤 愛子	中央公論新社								
老いの玉手箱		樋口 恵子	中央公論新社								
87歳、古い団地で愉しむひとりの暮らし		多良 美智子	すばる舎								
80歳の壁		和田 秀樹	幻冬舎								
やる気1%ごはん テキトーでも美味しくつくれる	悶絶レシピ50C	まるみキッチン	KADOKAWA								
もうじきたべられるぼく		はせがわ ゆうじ	中央公論新社								
ライオンのこころ / のんびりやのコアラ	もうじきたべられるぼく	レイチェル・ブライト	トゥーヴァージンズ								
たびする木馬		牡丹 靖佳	アリス館								
おおゆき		最上 一平	鈴木出版								
ヘビくんブランコくん	etjast	おおぎやなぎ ちか	アリス館								
わたし、いえた!		深山 さくら	岩崎書店								
(改訂版)秩父事件と持田鹿之助日記(上) 一武装蜂起	とその背景-	寄贈:村田嘉行 氏	自費出版								
	·										

編集後記

新年、あけましておめでとうございます。「今年はこんな年にしよう」「今年の目標は〇〇〇だ」と気持ちも 新たに一歩を踏み出す方も多いのではないでしょうか。

季節は冬のまっただ中、寒さが厳しい日が続いていますが、公民館にも足を運んでみてください。