



桑野地域公民館だより

令和8年4月号 文責：吾妻 敦

イラスト：渡部 義勝

本の紹介：高宮美智子

電話・FAX 934-3030



くわたん くわぼん

回 覧

くわのみ

郡山シティマラソンに向けてのランニングレッスン～1回目はおおまちてらすにて

講師：血良 優介さん

2月21日～4月25日まで計8回にわたるランニングレッスンの第1回目を「おおまちてらす2階スポラボ」で行いました。近年、市民ランナーの約8割が少なくとも一度はランニング障害を経験することが報告されています。今回、理学療法士・アスレチックトレーナーによるケガ予防の講義・身体機能チェック・トレーニング指導を担当させていただきました。講義では「ケガを予防して郡山シティマラソンに参加しよう!」をテーマに、ランナーに多いケガ・原因についてお伝えし、原因となる身体機能チェックを行いました。



スポーツ医科学的な観点から、ランニングを行うために必要な筋力、柔軟性、動作などをチェックしたことで、ご自身のケガのリスクを把握していただき、受講生の方からは、「意外に柔軟性あるのね!」「筋力が足りないのか…」など、ご自身の特徴や課題を知っていただけました。ランニングレッスンを通して、ケガなく大会を迎えられることができれば幸いに存じます。

最後に宣伝となりますが、おおまちてらす 2階スポラボ(SPOLABO)では、年齢や競技を問わず、体力と栄養の側面からケガの予防と目的別の“カラダづくり”をサポートしております。ランナーに特化したマラソンドックやスプリントドック、体力年齢が知れる体力ドックなど、地域の皆様の健康や Well-being を合言葉に、誰でもが通える施設となっております。ぜひご利用ください。



「学びと交流の輪を広げよう！今年度の主催事業」(予定)

新年度を迎え、皆様の生活の彩りを添える多彩な主催事業を企画しました。健康づくりから、地域再発見、仲間づくり、新しい趣味の発見まで、心豊かなひとときを公民館で過ごしませんか!

昨年度好評だった講座に加えて、新たな試みも準備しています。皆様の参加を、職員一同お待ちしております。

【くわの友・結学園】 **チラシ** 4月町内会回覧予定 **募集** 5月上旬より **定員** 30名

開催月	テーマ	内容	開催月	テーマ	内容
5	健康体操	楽しく脳トレクレーション	6	歴史講座	県政150年、県の歴史
7	館外学習(合同)	県政150年に関する場所	10	文化祭作品	物づくり
11	文化祭応援	体験コーナー運営	11	保育所	クリスマスプレゼントづくり
12	音楽体験	ハンドベル演奏	1	伝統文化体験	季節の和菓子作り

【男のわいわい塾】チラシ 4月町内会回覧予定 募集 5月上旬 定員 25名

開催月	テーマ	内容	開催月	テーマ	内容
5	ボイストレーニング	健康増進	6	歴史講座	県政150年、県の歴史
7	館外学習(合同)	県政150年に関する場所	9	文化祭作品	ひょうたんランプ
10	防災	地域ハザードマップ作成	11	文化祭応援	体験コーナー運営
11	異国の食文化	韓国料理づくり	12	伝統文化体験	味噌づくり

【地域未来塾・「くわのっ子スクール」】チラシ・募集・定員 その都度

開催月	テーマ	内容	開催月	テーマ	内容
6	プログラミング	イラストをうごかす!	7	宿題応援	交通安全ポスターの作成とカレーで食育
8	納涼祭デビュー	太鼓教室			
12	宿題応援	書初め教室	11	クリスマス料理	ピザを生地から作成

みつけたらよんでみよう おすすめの絵本

筆:たかみや みちこ

そらまめくんのまいにちはたからもの

さく:なかや みわ



そらまめくんたちと一緒に、季節の移り変わりを温かく感じる事ができる絵本です。

桜の花をながめながら香りを感じたり、大きな入道雲の下で水遊びをしたり、雪がたくさん降った日はスキーやそりをすべらせ、つめたい北風がふく中、なわとびをして体をほかほかにしたり...

そらまめくんたちがおまめのなかまたちと過ごす毎日は、同じ日のようだけど、ちょっとずつ違っていて、毎日がまいにち続いて1年になります。

どの日も二度とない大切な毎日です。

ぜひ、みつけたらよんでみてください。



4コマ漫画担当:渡部義勝さん

