



令和5年7月発行

発行者 館長 鈴木 卓

QRコード



「心と心の交差点」  
～笑顔いっぱい 桃見台～

No. 1

## ○ 6月11日(日) 歩け歩け運動

### 明るいまちづくり・・・歩け歩け運動

いきいきとした生活の基盤は足腰から。今日もみんなで自由に歩く「歩け歩け運動」は、毎月第2日曜日の朝6時から始まります。

8月だけは、8日の第1日曜日になります。

歩け歩けで筋力アップ、歩け歩けで気力充実、体力向上を図り、健康長寿を目指しましょう。いつでもだれでもがモットーです。ぜひ参加してみてくださいはいかがですか。

お問い合わせは公民館までお願いします。



## ○ 6月21日(水) 桃見学級・男のこだわり塾開講式

桃見学級と男のこだわり塾合同開講式を実施しました。桃見学級は年10回、男のこだわり塾は年11回の実施を予定しています。早速、第1回目は、津軽三味線コンサートを開催しました。講師に長尾広光さんをお迎えし、迫力ある演奏を披露していただきました。また、長尾先生の演奏に合わせ、北海道や東北6県の民謡をみんなで楽しく歌いました。





## ○ 7月2日（日）スポーツレクリエーション大会

場所：桃見台小学校体育館

種目：団体戦・・ポッチャ 個人戦・・クロリティー（輪投げ）

快晴の中、スポーツレクリエーション大会が4年ぶりに開催されました。

3歳から高齢の方まで幅広い参加者が集い、熱戦が繰り広げられ、ポッチャは、Sファミリーチームが優勝。



クロリティーは年代別4部門で競い合いました。なお、特別表彰もあり、みんなで楽しんだスポレク大会となりました。実行委員の皆さん、お疲れ様でした。



## ○ 7月5日（水）男のこだわり塾：健康講座

暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋と題し、健康講座を実施しました。講師は、明治安田生命郡山支社の皆さんです。よく眠るためにはどうするか、快眠とは明日を楽しむための睡眠であることなど、なるほど発見デーとなりました。また、野菜摂取量調査を実施し、日々の食生活が垣間見えた時間となりました。



## ○ 7月8日（土）トライキッズスクール・桃見学級合同：折り紙づくり

動く折り紙をつくりました。16名のキッズと桃見学級・高校生ボランティアの皆さんが、折り紙づくりをおして楽しいひと時を過ごしました。

