たかとまり

高泊地域交流センターだより　令和６年６月号　No. ５
電話０８３６(８４)１５００　http://www.city.sanyo-onoda.lg.jp//site//takatomarikouminkan

梅雨の季節になりました。この春にセンター体育館前の花壇にヒマワリとアサガオの種をまきました。夏に体育館前が華やかになるのを楽しみにしています。

高泊あいあい(教養)講座　知っちょる？高泊の歴史

４月30日（火）に高泊小学校にて、竹本 克巳様を講師に迎え、３年生が地域の皆さんと一緒に高泊地区の歴史について学習しました。今までは６年生と地域の皆さんを対象にこの講座を行っていましたが、今年度は３年生の地域学習「高泊たんけん隊発見！山陽小野田」に合わせた形で開催しました。学校の近くにある歴史的遺産や高泊校区内１５自治会の名前の由来について、写真を交えた分かりやすい説明で理解を深めることができました。

高泊小学校３年生　センター訪問

５月７日（火）高泊小学校の３年生の皆さんがセンターを訪問してくれました。３年生は現在、地域発見学習として、地域の文化遺産や施設など学習中です。センターに来る機会が少ない小学生ですが、これを機会にセンターに足を運んでほしいと思っています。

高泊すまいるセミナー(旧女性セミナー)
認知症を知ろう！学ぼう！遠ざけよう！

５月９日（木）に市高齢福祉課職員を講師に迎え、認知症について学習しました。認知症についての説明を聞いた後、コグニサイズを体験しました。左右の腕で２拍子・３拍子を別々にとったり、特定の数字で拍手をしたりするなど、体を動かしつつ頭を使う活動に笑顔で取り組みました。毎日の生活の中で頭を使う場面を増すこと、人とのつながりをもつことが認知症予防に効果があることが分かりました。

回覧										

高泊あいあい講座（教養講座）ふるさと文化遺産　～窯のまち②～

５月23日（木）に館外学習として、「ふるさと文化遺産　窯のまち②」を開催しました。「窯のまち」は昨年度も行った講座ですが、今年度は歴史民俗資料館での説明のあとに、実際に現地で学習する形で行いました。小野田地域に残る窯業の歴史を物語る数多くの遺産や造形作品を実際に見ながら、地域の財産を再発見した時間となりました。

センター主催教室（ヨガ教室・いきいき健康教室）が始まりました。

ヨガ教室　講師：藤本 由貴先生

「ヨガ教室」は、センターでの講師と対面の講座ですが、ZOOMでの配信も同時に行うため、自宅でも受講可能です。（データ通信料は各自負担）ID とパスワードはセンターに掲示しています。

「いきいき健康教室」は心身の健康維持を目指し、月に一度、体操・ストレッチ・レクリエーション（ゲーム）・ヨガ・コグニサイズなど回ごとに違うプログラムを用意しています（託児有）。定員にまだ余裕があります。興味がある方はセンターまで。

いきいき 健康教室

第１回　「楽しく体を動かそう！」
講師：市健康増進課 内海様
血圧や血管年齢の測定を行った後、健康寿命を延ばすための前太もも伸ばしやその場ウォーキングといった簡単な運動を行いました。

高泊地域交流センター6・7月の講座の紹介

６月　２日（日） ６月16日（日）	たかとまり週末倶楽部【第１回】 初心者歓迎！クラフトバンド～おしゃれなミニショルダー～
６月　６日（木）	高泊あいあい（教養）講座【第３回】 食の歴史と調理の工夫～夏みかんの歴史と夏みかんを使った菓子づくり～
６月10日（月）	いきいき健康教室【第２回】 ストレッチ　～血行改善で心身共にリラックスしよう～
６月11日（火） ６月25日（火）	ヨガ教室【第３回、第４回】
６月24日（月）	高泊すまいるセミナー【第２回】 挽き立てコーヒー飲み比べ
７月　８日（月）	いきいき健康教室【第3回】 レクリエーション　～ボードゲーム「マンカラ」で頭を鍛えよう～ ＊マンカラは、ボードゲームの一種でルールが単純で短い時間で楽しむことができる戦略ゲームです。相手の石を奪いながら自分の石を増やし、最終的に石を多く集めたプレーヤーが勝利となります。

７月下旬より、「夏休み子ども教室」を行います。