



## いきいき健康講座【第5回】 **ヨガ ～肩こり・腰痛を予防・解消しよう～**

10月7日(月)に藤本 由貴様を講師に迎え、「いきいき健康教室」を開催しました。健康増進のためのこの講座、今回は椅子を使っての優しいヨガ体験です。

自然の音に耳を傾けながら呼吸を繰り返し、ゆったりとした時間を過ごすことができました。

現代人はスマホやテレビの影響で脳が疲れている人が多く、休息も必要とのことでした。

目を閉じて呼吸を感じリフレッシュすることができた1時間半でした。



## 高泊地区運営協議会設立にあたってのお知らせ

### 「共に助け合い みんなでつくる 活力あるまち たかとまり」

9月20日に高泊地区運営協議会設立総会、9月30日には山陽小野田市地区運営協議会合同結成式典が行われました。高泊地区運営協議会は設立されましたが、年度途中の設立のため、令和6年度は、春に各団体が計画した活動をそれぞれの団体がいき、本格的に動くのは令和7年度からとなります。これからは「安心安全部会」「福祉部会」「地域振興部会」「人材育成部会」を中心に活動計画や予算立てを行い、活動していくこととなります。



令和6年度

高泊地区運営協議会役員

会長：岡本 志俊

副会長：磯部 吉秀・古谷 嘉彦

監事：林 絹江・中村 祐介

部長：安心安全部会：長岡 忠男

福祉部会：林 絹江

地域振興部会：古谷 嘉彦

人材育成部会：井上 雄治

事務局：(高泊地域交流センター)

江内 恵子、窪園 真美、

長岡 忠男

## 高泊地域交流センター関係 11・12月の講座やイベントのお知らせ



11月	3日(日)	高泊文化体育祭(秋まつり) 縄地ヶ鼻公園(雨天時は高泊地域交流センター)
	10日(日)	ひまわりまつり
	11日(月)	いきいき健康教室【第6回】 閉講式・「あたまと身体を動かして認知症予防!～コグニサイズ体操～」
	17日(日)	地区防災訓練(高泊小学校)
	24日(日)	たかとまり週末倶楽部【第3回】 「初心者歓迎! 寄せ植え～クリスマスやお正月を彩る寄せ植え～」
12月	1日(日)	あいあい(教養)講座【第6回】 「筆ペンで年賀状作り」
	3日(火)	生涯学習クラブ代表者会議
	7日(土)	家庭教育学級(高泊児童館との共催)「親子ヨガ教室」
	22日(火)	高泊すまいるセミナー【第3回】 「クリスマスコンサート」(小野田吹奏楽団有志) 今年は、おのだTKCとの共催でクリスマスイベントを行います。オーナメントづくりやお菓子釣りなど大人だけでなく子どもたちに向けたイベントも用意しています。
	26日(木) 27日(金)	センター大掃除 26日(センター側)、27日(体育館ワックス掛け)