

サークル・サークル

Vol.53

市内で活動、活躍する
団体・サークル・チーム
などを紹介



3B体操

メンバー12人(4月9日現在)
会長：工藤 榮子=駅前二区=

◎結成何年目？活動の内容は？

結成30年目です。普段は先生の指導を受けながら、音楽に合わせて3つの用具(ボール、ベル、ベルター)を使って体操しています。(公社)日本3B体操協会の定めるスローガン「健康で安らかな心、健康で美しく、健康で美しく老いる」の下、会員同士の親睦を深めながら楽しく運動をしています。また発表の場として、コミセンのサークル発表会などに参加しています。

◎活動の魅力は？

遊びの要素も多いため、楽しみながら運動を続けられることが魅力です。心地よい雰囲気の中で活動することを大切にしており、休憩時間



ベルを使って体幹を鍛える

は仲間とおしゃべりに花を咲かせています。

◎活動して感じる効果は？

筋肉をほぐし鍛えることで、けがの予防と筋力維持ができるほか、仲間とのふれあいが心身のリラックスにつながっています。体に無理をかけない運動でも、用具を使うことでしっかりとした効果を得ることができます。さまざまな運動でバランス感覚などを養いながら全身の筋肉を動かすため、ロコモティブシンドローム(移動機能が低下した状態)の予防にもなります。

◎活動日時・場所は？

第2、第4水曜日の午前10時から11時半まで大更コミセンで活動しています。運動が苦手な人や体力に不安があり、運動についていけないのではと二の足を踏んでいる人にこそ勧めたい体操で、一緒に楽しく活動できる人を募集中です。1回千円の受講料で、着の身着のまま参加することができますので、気軽に見学にきてください。

■問い合わせ先 工藤(☎76-2032)

遊びの要素も多いため、楽しみながら運動を続けられることが魅力です。心地よい雰囲気の中で活動することを大切にしており、休憩時間



アマホロスタジアム前で1枚



真剣なまなざしでスクリーンを見つめるデザイン講座参加者

陸上・自転車・ビーチバレーに加え、競泳も行うことが決定。市民の皆さんにもっとルワンダを身近に感じてもらうよう、選手団

協 力は本年度から、新設されたまちづくり推進課に所属することになり、活動最終年度の辞令書の交付を受けました。着任当初から継続して取り組む「ルワンダホストタウンプロジェクト」は、オリンピックが開かれる本年度が勝負の年。ルワンダとオンラインの打ち合わせの回数を増やし、関係者一同、士気を高めています。市が受け入れるオリンピック直前合宿の種目は、前回の



今月の担当
ちから
吉田 力 さん

の1年は、これまで私の活動を支えてくれた人々への恩返しとして、卒業後もプログラミング技術を生かして、この地で活動していく基盤作りに入れていきます。

企 画、運営をしたデザイン講座が縁で、平館高校のコミュニティースクールのメンバーに就きました。その他に、大更コミセンの情報発信も任せられており、大役ながらも、自分の得意分野を生かして地域貢献できればと考えています。

地域おこし協力隊だより

Vol.84