

かがみいし油田計画

～見頃は4月15日頃から～

鏡石菜の花MAP

鏡石町では、毎年増加する農地の耕作放棄地対策として「なたね」や「えごま」を栽培して食用油を搾る「かがみいし油田計画」を推進しています。今年は、町内で約7haのなたねが作付けされ、4月15日頃から菜の花の見頃を迎えます。ぜひ、一面に広がる菜の花畑をご覧ください。



スポーツ少年団 団員募集中!!

平成31年度 鏡石町スポーツ少年団

スポーツ少年団は『健康な体と心を養うこと』『友情を育み、協調性や自主性を身につけること』などを目的に活動しています。

種目	単位団体	活動曜日	活動場所	募集対象	代表者
剣道	鏡武館	火・木・土	一小体育館	小1～中3	高原 誠
空手	拳和会空手道	月・水	一小体育館	小1～中3	古川 孝
サッカー	鏡石フットボールクラブ	水・土	中学校体育館 公民館グラウンド	4歳児 ～小6	鈴木伸吾
水泳	鏡石町水泳	水・金・土	町民プール	小1～高3	佐久間英治
ミニバスケット ボール	鏡石 MBC	火・金・土	(火): 二小体育館 (金/土): 一小体育館	4歳児 ～中3	佐浦成美

◆入団に伴う経費は、国・県登録料(700円)やスポーツ安全保険掛金(800円)のほか、各団体ごとにかかる活動費などがあります。詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ先 町体育協会 町スポーツ少年団本部(公民館内) ☎62-2031



「貯金」だけじゃなく「貯筋」で体力づくり! けんこう貯筋教室 参加者募集!

～新しくなった池田記念病院で運動を始めてみませんか?～



「けんこう貯筋教室」は、要介護状態にならないように、理学療法士等の専門職による運動指導に取り組み、体力づくりを目指す町独自の介護予防サービスです。

この教室は、体の柔軟性を高める運動を中心に週1回、3か月間行うことにより、身体が使いやすい状態となり、足が上がるようになって歩行が安定する、姿勢が良くなる、疲れにくくなる等の改善が見込まれます。

次のとおり参加者を募集しますので、地域包括支援センターまたは福祉こども課にご相談ください。

- 対象者 65歳以上の方で運動機能等に何らかの不安があり改善に取り組みたい方(町が定める「基本チェックリスト※」の項目に該当する方)
※基本チェックリスト…生活機能(歩行や移動、食事など自立した生活を維持する能力)がどの程度低下しているかを判断するためのチェックリスト。
- 期間 5月7日(火)～7月30日(火) ※全13回実施
(毎週火曜日 午後2時～3時)
- 場所 池田記念病院(リハビリ室) ※送迎付き
- 内容 身体の柔軟性を高めるストレッチや体操、有酸素運動
- 料金 1か月2,000円



【申込・問い合わせ先】 地域包括支援センター ☎92-3212 / 福祉こども課 ☎62-2210



「けんこうイージー教室」参加者募集!

教室名の「イージー」は、健康を「維持」という意味と、「容易な、やさしい」を意味する英語の「easy」をかけたものです。

「けんこうイージー教室」とは、元気で自分らしい生活を送るために、定期的な運動を継続することにより介護予防のためのからだづくりを行う高齢者のための運動教室です。

「つまづきやすい」「疲れやすい」「運動したいけど1人では続ける自信がない」

「体力づくりに取り組みたいが、何から始めたらよいかわからない」



思い当たることがある方は、ぜひご参加ください。

今年度から、月2回の運動教室を2コースに増やして実施することになりました。参加を希望される方は、地域包括支援センターまたは福祉こども課へお問い合わせください。

【申込・問い合わせ先】
地域包括支援センター ☎92-3212
福祉こども課 ☎62-2210

- 対象者 65歳以上の方で改善に取り組みたい方
- 定員 各コース20名程度
- コース どちらか一方を選択していただきます。
▷けんこうイージー教室①(仮称) 第1・3火曜日 午前10時～立って行う運動が中心です。イージー教室②より運動強度高め。
▷けんこうイージー教室②(仮称) 第2・4火曜日 午前10時～椅子に座って行う運動が中心です。運動初心者におすすめ。
- 場所 町老人福祉センター
- 料金 スポーツ安全保険料:1,200円/年、利用料:500円/月
- 送迎 希望者には送迎も行います。定員等の関係がありますので、まずはご相談ください。