

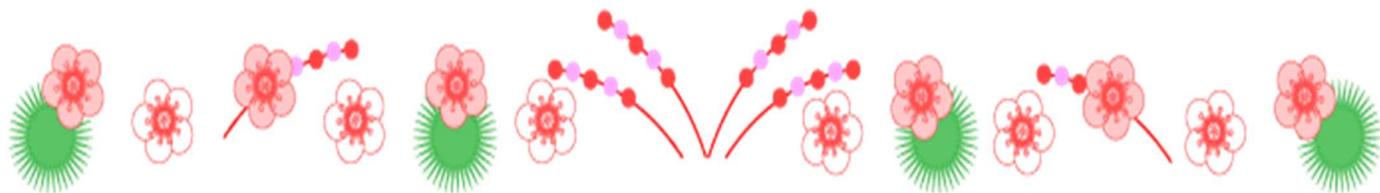
# 下郷地区 公民館だより

発行：下郷地区公民館  
電話・FAX (0858) 53-1886

〒689-2355 鳥取県東伯郡琴浦町勤 517  
Eメール simogou-kouminKan@town.kotoura.tottori.jp



令和4年1月



## あけましておめでとうございます

幸多き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

下郷地区の皆様には、日ごろより公民館活動におきましてご理解、ご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございます。

昨年も、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、事業の中止で皆様方には大変ご迷惑をお掛けいたしました。

今年は、皆様方のご協力を得て安心・安全に取り組み可能な範囲で事業を進めてまいりたいと思います。

何卒、本年もよろしくお願い申し上げます。

令和4年 元旦 下郷地区公民館 館長 田中 敏夫  
主事 石橋千登勢



## 公民館からのお知らせ



### ◆新役員初合同会◆

日時：1月19日(金)  
19:30～  
場所：下郷地区公民館

令和4年新役員  
・公民館運営委員  
・区長会  
・教養体育部長  
・スポーツ推進委員  
・女性部長

### ◆卓球大会◆

日時：2月6日(日)  
8時45分～  
場所：聖郷小学校体育館



### ◆公民館利用について◆

- ・開館日：月曜～金曜日  
午前9時～午後5時
- ・使用時間：午前9時～午後10時
- ・「使用許可願い」を提出して下さい。
- ・用紙は琴浦町のホームページからもダウンロードできます。
- ・電話でのお申込みも行っておりますので、お気軽にお問合わせ下さい。
- ・使用後は、整理・整頓・掃除、使用日誌の記入もお願いします。

新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合があります。



# 《まちの保健室開催しました!》

## 第1回「たったそれだけで？」

～歩行が楽になる簡単調整法～

講師:あきたの整体院 秋田良輔さん

どうやったら歩行が楽に？

○バランスを整える

○筋肉を緩める

○姿勢を整える

○足裏の重心

筋肉を緩める事に意識する。



## 第2回「足元から考える」

～爪の大切さ・手当法～

講師:スマイルラボ足爪補正士 濱田貴美子さん

○爪のチェック○いろいろな爪、爪

からわかるサイン○足指運動の

実際○足の変形、履物の影響

○栄養が足りない理由

・爪は、肌と一緒に手当が必要

・加齢と共に固まるので保湿必要



## 第3回「歩くことが1番」

～ぴったい合う靴選び～

講師:シューフィッター 岸田将志さん

1.足裏マッサージ 2.足の骨格を見よう 3.アーチの種類と原因 4.つま先の形の違い 5.靴選びのポイント 6.足を計測してみよう。自分の足を実測し実情が分かった。



## 第4回「きれいな姿勢を保つ」～体幹づくり～

講師:コンテショニングコーディネーター

谷川哲也さん

毎日続けられるストレッチ体操を椅子に座って指導していただきました。日頃運動していない固まった体をフーフー言いながらほぐしていただきました。



昨年度は、「健康な毎日は、足づくりから」をテーマに4回開催することができました。参加された皆様ありがとうございました。今後も、地域の皆様の健康を維持できるよう「まちの保健室」を継続していきたいと思います。「健康な毎日は、日々の努力と継続なり!」一緒に頑張りましょう!(^\_^)!

☆まちの保健室から生まれたサークル紹介! ☆3月開催の公民館事業のご案内!

## あきたのからだ元気塾

- とき 毎月第2・4金曜日  
14:00～15:00
- ところ 下郷地区公民館
- 講師 あきたの整体院

あきた りょうすけ  
秋田 良輔 さん

- 参加費 500円
- 持ち物 飲み物

\*どなたでも参加できます。  
お待ちしております。



## ペットトーク講演会

ペットトークとは、もともとアメリカでスポーツの試合前に監督・コーチが選手を励ますために行っている短い言葉かけの事です。この「元気・勇気・やる気を引き出す魔法の言葉かけ」を、長年にわたって培われた話術でご講演いただきコミュニケーション術を学びます。

- とき 3月4日(金) 19:30～20:30
- ところ 下郷地区公民館
- 講師 コンテショニングコーディネーター  
谷川哲也 さん

○参加費 無料

《講師紹介:フロ野球を中心に長年トレーナーとして活躍。東京五輪では、スポーツクライミング日本代表のトレーナーの一人として帯同。現在は琴浦町民の健康増進に尽力されています》



皆様、ぜひ公民館活動にご参加下さい!

