

小林市

～市民の皆さんが気軽に活動できるような環境づくりを目指しています～

市民活動支援センターだより

ごあいさつ

まだまだ暑い日が続いています。夏バテなどされていませんか？体調にはくれぐれもご注意ください。

市民活動支援センターでは、センターだよりに掲載する団体の皆さんの活動報告や各種案内等の記事を募集しております。掲載を希望される場合は、支援センターまでご連絡をお願いします。

令和2年9月1日発行



vol.47

支援センターの情報をお届けします。

小林市市民活動支援センター

検索

団体紹介 今回は『健康仲間』を紹介します。

こんにちは、体操教室「健康仲間」です。
この体操は、三井島智子鹿児島大学名誉教授が53年前に考案され、現在は全国各地で約13,000名の老若男女が汗を流しています。小林市に教室ができて25年が経ちました。1週間に1時間、58種類の動きを行います。58種類ですので、全身のあらゆる筋肉、関節をとりこぼしなく動かすこととなります。筋力、持久力、柔軟性アップの効果があります。もちろん、腰痛・肩こりなどの予防にもなります。また運動強度は中程度（1分間に100～120拍）にまで上げるように組まれていますので、生理的効果もあります。普段あまり使わない筋肉、関節を動かすわけですので、最初苦勞しますが、回を重ねていくうちに体が変わっていくことを身をもって感じます。現在「健康仲間」は18名です。一人ではあきらめて長続きしないことも仲間と一緒に乗りこえられます。どうぞ気軽に見学にいらしてください。毎週火曜日18時30分と19時40分始まりの2教室（コロナ禍対応）で行っています。



【連絡先】 鎌宮携帯:080-1772-6505

■支援センターの利用時間です。

開館時間 午前9時～午後6時 ※感染症拡大防止のため、利用制限を行う場合があります。
(会議室利用がある場合は、午後9時まで。但し、前日までに会議室の予約が必要です。)

休館日 月曜日 国民の祝日 年末年始(12月29日～1月3日)

裏面に続く



マイナンバーカード申請・マイナポイント予約説明会 開催

7月15日（水）市民活動支援センター会議室にて、「マイナンバーカード申請・マイナポイント予約説明会」を開催しました。市民課、企画政策課の担当職員の方よりマイナンバーカード、マイナポイントについてわかりやすく説明していただき、その後マイナンバーカード申請希望者とマイナポイント予約者に分かれて写真撮影、手続きを行いました。市民活動支援センターは会場設営等の後方支援をさせていただきました。

今後マイナンバーカードは保険証としての役割も備わるそうです。手続きについては市民課（23-1112）にお問い合わせください。



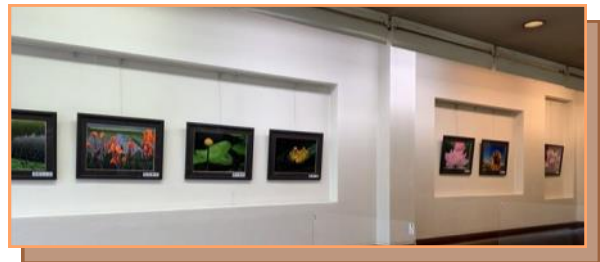
こばやしウオーキング 主催 「ひなもりウオーキング教室」

7月24日（金）ひなもり台森林体育館で「ウオーキング教室」が開催されました。あいにくの天気で、ウオーキングは実施されませんでした。多くの会員が参加されていました。健康推進委員から熱中症対策について説明があり、ラジオ体操の後、小前会長がウオーキングの基礎知識について解説されました。密にならないよう、新しい生活様式で



を使うことは多いですが、活動を続けるためにも調整していくことが大切です。ね。

写友・生駒 第40回 「写友・生駒」写真展



「写友・生駒」写真展（8/1～31）がグルマンハウス「ふじや」で開催され、植物や鳥など7名の方の写真30点が展示されました。

見ているだけで心癒される素敵な作品ばかりでした。次回のグループ展は12月だそうです。皆さんも一度足を運んでみてはいかがでしょうか？



■編集発行／小林市市民活動支援センター

〒886-0003 宮崎県小林市堤108-1 八幡原市民総合センター内

Tel 0984-27-3177 Fax 0984-27-3187

HP <http://k-shien.gr.jp/>

小林市市民活動支援センターFacebookページ

