

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

平成28年3月1日発行

センターよりごあいさつ

やわらかな春の日差しがうれしい季節になりましたが皆さんいかがお過ごしですか。小林市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、市民活動支援センターまでご連絡ください。



vol.17

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」を検索！

小林市市民活動支援センター

検索

団体紹介 今回は『霧島元活クラブ』をご紹介します。

健康を維持するためには、身体の変化に対して正しく身体を動かし、それを日常生活の中で習慣化していくことが必要です。

私たちは、半世紀前からスウェーデンで行われているADL体操を基本に、今使える筋肉を維持し、少しでも伸ばせることを意識して体操に取り組む自立健康体操のグループです。

現在、12名の会員で月2回（第1・第3の木曜日、午後2時～3時30分）実施、以前は永田町教育集会所で活動していましたが、昨年12月から市民活動支援センターにて行っています。広々とした教室で床にカーペットも敷いてあり、日当たりも良く素晴らしい場所です。少人数ですが、和気あいあいとした雰囲気の中、楽しく活動して交流を図っています。



体操の内容はアイスブレイクで心身のほぐしを行い、ヨガマットを使ってストレッチや体幹を鍛える体操、ボールやセラバンドを使って筋力を高める体操、有酸素運動等、リズムにのって楽しく動きながら、転倒予防やロコモ予防に役立つ体操をしています。



日本は世界の長寿国になりましたが、健康で過ごせる年齢は寿命より10歳から13歳低いと言われています。

いつまでも自立した生活ができるように、健康寿命を延ばすことを最大の目標にして取り組んでいます。皆さんも参加してみませんか？いつでも参加オッケーですよ。

※ADLとは（Activities of Daily Livingの略）食事、更衣、移動、排泄、整容、入浴などを含む、不可欠な基本的な日常動作を指します。

【連絡先 代表】 横山 恵子
TEL：090-2509-2527

■小林市市民活動支援センター運営時間

開館時間 午前9時から午後6時まで

（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。）



南西四区が防災コンテストで優秀賞を受賞しました！

国立研究開発法人防災科学技術研究所が主催する『第6回防災コンテスト』e防災マップ部門で、南西四区が優秀賞を受賞しました。全国170団体の応募があった中での受賞。下沖秀人区長は「（受賞を聞いて）大変驚いている。自分たちが普段から行っている地域防災をマップに反映しただけ。今後も自主防災組織力を高めていきたい。資機材も子供会や行事でどんどん活用して欲しい。」と話していました。

なお、表彰式は3月19日（土）防災科学技術研究所 和達記念ホール（茨城県つくば市）で行われます。



「平成26年度小林市防災マップ推進事業発表会」より南西四区の防災について発表する下沖区長

第4回 大笑い一座公演

今年もやります！
今年一度の大笑い！

3月13日（日）
13:00～
野尻町農村環境改善センター
入場料：500円
お問い合わせ：090-7532-2703(楠元)

第4回 大笑い一座公演のお知らせ

3月13日（日）野尻町農村環境改善センターで『第4回 大笑い一座公演』が行われます。見どころは、戦後歌謡史や演劇『証城寺の狸ばやし』。

大笑い一座代表の楠元千恵子さんは「毎年協力を頂いていますフラダンス、股旅舞踊、エイサー、漫才コンビ『軽トラック』によるコントもあります。皆さんぜひ会場に来て、大いに笑ってください。」と話していました。詳しくは楠元さんまで。

【問合せ先】楠元 千恵子 TEL：090-7532-2703

★市民活動団体サポートバンクに登録しませんか。

小林市市民活動支援センターでは、さまざまな活動団体を知り、それぞれの課題を共有し、繋がり合う協働関係体制づくりを行っていきたくと考えています。市民の活動が効率的でつながりを持って大きく発展していくためにも、この市民活動団体サポートバンクをうまく活用してください。登録希望の方は小林市市民活動支援センターまで。



■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

