

常念通り

白板地区公民館
館報編集委員会
☎ (35) 7740

健康寿命延伸講座

上高地ウォーキング
5月24日(水) 参加者 20名



自然観察コース
帝国ホテル前にて



徳澤コース
緑のニリンソウを探して

自然観察コースは大正池から河童橋まで、健脚コースは、ニリンソウが満開で、ニリンソウの中を歩いている感覚におそわれながら徳澤までのウォーキング。目的の緑のニリンソウを、多く観ることができました。

健康吹き矢
5月26日(金)



吸って吐いて吸って、思いっきり吐く



呼吸が大事。矢がバシッと的に刺さる

毎回好評の「健康吹き矢」3年目の講座が、新人2人を迎え、5月26日(金)より開講しました。

ピンピンキラキラ 健康づくり講座

白板地区福祉ひろばと白板地区公民館共催の「ピンピンキラキラ健康づくり」講座が、5月16日(火)から7月7日(金)まで8回参加者30名で開講しました。1回目は、ひろばで松本大学の根本賢一先生の講義、2回目以降は、中央体育館と白板地区公民館大会議室を使用し、体力測定・筋トレ・ストレッチや、正しいウォーキングの実技指導、斉藤先生による「運動を継続するコツ」の講義、実戦でのウォーキング等が行われました。講座終了後も、継続して取り組んで、健康でいてほしいと思います。又、フォロー講座も予定しています。



根本先生の講義「効果的な健康運動実践法」



血圧測定から体力測定



脳トレ 松大生による指導



正しいウォーキング



斉藤先生の講義「運動を継続するコツ」



実践 松本城までウォーキング

★緑のニリンソウは公民館で写真展示をしています。

小谷ワラビ採り
5月28日(日) 参加者 14名



晴天の下、小谷の高原は爽やかで、皆さん夢中になってワラビ採りをしていました。

上高地ウォーキング
(乗鞍へ変更)7月4日(火) 参加者 17名

初めて上高地ウォーキング講座に参加される方を優先し、1次募集でいっぱいになりました。上高地は、大雨で梓川、大正池周辺の散策コースが閉鎖されており、中止となりました。濁流となっていて、いつもと違う上高地を観ることが

でき、貴重な体験ができたと思います。その後、「長野県乗鞍自然保護センター」に移動して、研修を行いました。



施設の概要解説



乗鞍岳とスキーについて

親子の料理教室
6月25日(日) 参加者 12名

白板地区公民館調理実習室で、食生活改善推進協議会員による、親子の料理教室が開催されました。



お知らせ

町会対抗フラワーコンテスト
植付け 7月7日(金)

昨年に引き続き、町会毎にプラントナーに花植えを行いました。投票は7月18日(火)～8月8日(火)まで行います。是非、観賞して投票に参加してください。



七夕飾り 7月7日(金)

7月7日(金)午後、文化委員で、七夕飾りを用意しました。

早速来館された皆さんが願い事を書いて吊るしていただきました。又、七夕人形は、丸ノ内中学校の生徒の作品を展示しています。

宮崎町会長 交代

6月11日(日)付けで、須澤理人さんから青柳日吉さんに交代しました。

公民館の花



ホタルブクロ (蛍袋)
公民館入り口花壇で釣鐘状の赤紫色の花が咲きました。
撮影：6月8日



玉入れ



ラジオ体操

5月21日(日)、第17回白板地区大運動会が、308名の参加により開催されました。

晴天の下、皆さんが各競技に参加したり、大きい声で応援を送ったり笑ったりという汗を流して楽しんでいました。

参加した子供たちは、「暑かった」「楽しかった」「来年も来るね」と口々に言っていました。

白板探検隊 シリーズ 27

犬飼山御嶽神社

お百度石

五輪塔

境内には御嶽の祭神の他、猿田彦や此花咲弥姫、諏訪

や弥彦などの祭神が祭られ、300体以上の供養塔が建立されている。珍しいお百度石や松本平では珍しい古いつくりの五輪塔が残されている。

・島内側の参道の石段は崩れていて登れません。

・様々な石仏が迎えてくれます。独特な雰囲気聖地です。



綱引き



おみやげどうぞ



あんぱんちょうだい



朝採り野菜争奪じゃんけん大会

給水体験は、ペットボトルや給水袋で行いました。特にリュックになる給水袋は人気で、暑い中、背中の水が気持ちよさそうでした。



給水体験



非常食づくり



ロケットストーブの実演

日赤奉仕団は、「ロケットストーブ」も使用して、非常食づくりの実演をし、参加者全員に配りました。ロケットストーブも、もう少し改良したほうが使いやすいと思いました。

開智小学校 [6月3日(土)]

騎馬戦

田川小学校 [5月27日(土)]

組体操

大運動会

◆合同開催します◆

「白板地区公民館・ひろば文化祭」

かねてより、白板地区公民館と白板地区福祉ひろばでコラボして、文化祭を実施していたという構想がありました。が、他地区のように同じ建物内に施設があるところとは違い、なかなか実現しませんでした。

しかし、公民館もひろばも向かっている目的は一緒で、「白板地区の住みよいまちづくり」です。合同で開催したいという福祉ひろば事業推進協議会の提案を、公民館五部門委員会において了承し、合同開催することとなりました。

6月8日(木)には第一回目の「白板地区公民館・ひろば文化祭実行委員会」が福祉ひろばで行われました。

両施設の行き来は送迎バスを利用する等合同での開催に向けて検討中です。さらに日程は、子供からお年寄りまで広い世代の方たちが参加しやすいように平日ではなく10月21日(土)としました。

詳細は後日ポスター、公民館だより、ひろばだより等でお知らせいたします。(K・K)

