



石狩市民 健康のアイデア

運動会前に「走り方教室」に参加して、「また行きたい!」というので来ました。

娘は**走るのが大好き**で、

ほかに体操教室で鉄棒や跳び箱などもやっています。実は私も娘の小学校でミニバレーを始めて…結構ハードです。
(小学1年女子の母 花川北)

うちの子、家ではびろ〜んとしていて、まるで初老なんです！それで私が参加を決めました(笑)。学校まで約2kmあるんですが、その行き帰りだけでぐったりしているのを見ると、何だか習い事をさせるのもかわいそうで…だからこの運動教室では何か**「これならできる!」**というものに出会えたらと思いました。
(小学2年男子の母 花川南)

運動会で初めてリレーの選手に選ばれ、「勝ちたい!」というので「走り方教室」に参加。それがとても面白かったらしく、本人の希望で申し込みました。やっぱり体を動かしているときが一番**楽しそう**でいいですね。
(小学3年男子の母 樽川)

市民の声で、
今を見つめる。

今回のテーマ

子ども運動教室に参加したワケは?

アクト指導員による「サマーチャレンジ! 子ども運動教室」に参加したお子さんの保護者の方に聞きました!

ゲームをすることが多いので、今日は私が半ば強制的に連れてきました(笑)。私自身は体を動かすのが大好き。社交ダンスは20年ほど続けていますよ。
(小学3年男子の祖母 花川南)

もともと外遊びが好きな息子は今、週3回少林寺拳法も習っています。夫が空手や少林寺拳法に憧れがあり、その夢を子どもに託しています(笑)。息子もすごく楽しいみたいです。今日は少林寺拳法のためにもと参加しているんですよ。
(小学3年男子の母 花川南)

「筋肉をつけたい」

息子には、人の話を聞かずに行動するところがあるんです。こういう教室では、**先生の話を中心して聞いて**いないと次に何をするか分かりませんよね? 母としてはそういうこともできるようになってほしいなど。仕事も休みでしたので、私が申し込みました!
(小学2年男子の母 花川北)

去年参加して、今年も行きたい! というので連れてきました。息子は特に運動をしていません。私が働いているので児童館を利用していましたが、それでも**体力が有り余っている**ようで、この機会に体を動かす楽しさを知ってもらえたらと思いました。
(小学2年男子の母 花川北)



7/12(日)開催の「テニス無料体験会」にて

私たちインストラクターと一緒に楽しくスポーツライフを送りましょう!



代表 原田 将來さん
(テニス担当)

石狩市総合型地域スポーツクラブ「アクト」
平成26年に設立された総合型地域スポーツクラブ「アクト」は、これまでスポーツに親しんだことのない方でも気軽に始められるプログラムがいろいろあるのが特徴です。
人気の「貯筋運動」や「びざ痛こし痛元気体操」など高齢の方の運動をサポートするものから、「走り方教室」「ジュニアエア教室」など子どもたちがスポーツを始めるきっかけになるものまで、地域住民のニーズに応じながら運営しています。
思い立ったらすぐに入会できます。プロの指導の下、安心して楽しく健康づくりを始めませんか!
●メンバー募集中!
対象 子どもから大人まで誰でも!
活動場所 学び交流センター
(花川北33 旧紅葉山小学校)ほか
プログラム 世代を超えて約20のプログラムがあります。詳しくはHP、または直接お問い合わせください。
費用 1回300円〜千円程度 ※要会員登録
問合せ (社)アクトスポーツプロジェクト
☎ 62-8162
HP <http://act-sp.org/web/>

まちの話題



マークの付いた行事は「えりすいしかりネットテレビ」でもご紹介しています。☎<http://www.i-eris.tv/>

6/30(火) 場所／花川北コミセン



おやじの料理教室

調理経験の少ない男性を対象にした料理教室です。7/7・14・21も行われ、平成27年度は15人の参加となりました。

おふくろの味のような料理のレパートリーを増やしたくて参加しました。今回の料理教室で作ったひじきの煮物は家でも作れそうなものだったので、また作ってみたいと思います！楽しかったです！



亀井 慎一さん

7/5(日) 場所／五十嵐宅



中国・彭州留學生
龐君のホストファミリー

姉妹都市・中国彭州市から今年も男子高校生2人が来石。龐華益君は五十嵐さん宅から石狩南高等学校に通い、7/5(日)～20(月)まで滞在しました。

龐君と一緒に買い物したり観光に行ったり、イベントを見て回ることで、私達も貴重な体験をすることができました。たとえば言葉は通じなくてもコミュニケーションはとれるし、世界中の子どもは皆同じと感じました。



ホストファミリー
五十嵐 照恵さん

7/12(日) 場所／花川南コミセン



NHK講師による
ラジオ体操講習会

岡本 美佳先生とアシスタントの原川 愛さんが、ラジオ体操第1と第2、みんなの体操について約2時間、丁寧にポイントを指導してくださいました。

今日は皆さんの笑顔に私達も元気をもらいました。1人のときもぜひ笑顔でやってほしいですね。筋肉が伸びて効果的なんです。ラジオ体操は続けると体が軽くなった、ご飯がおいしいなど変化を感じてもらえると思いますよ。



(左から)
岡本 美佳先生、
原川 愛さん

7/17(金) 場所／望来中央浜



砂の造形制作

望来小学校の行事の一環で砂像作りに挑戦。児童、教員、保護者20人がケーキや鬼、アンパンマンを制作しました。

小学校生活で今年が最後の砂の造形制作でしたが、とても楽しくできました。魚やエビを捕まえたり、海で泳いだりして楽しかったです。



望来小学校6年
きょうすけ
武田 超介くん

7/17(金) 場所／りんくる



認知症フレンドシップクラブ主催
RUN TOMO PLUS

RUN伴(ランとも)は、認知症の方や家族、支援者たちがリレーしながらタスキをつなぐイベントです。石狩市からは23人が参加しました。
※7/4に北見市をスタート、10月に九州大牟田市でゴール予定

タスキをつなげてとても清々しい気持ちで完走(完歩?)することができました。来年はもっと長い距離を走れるように1年かけて準備したいと思います。この活動がいろいろな方に知ってもらえるとうれしいです。



吉田 悦さん

8/2(日) 場所／浜益コミセン(きらり)



第15回定期公演
浜益小劇場「緑の冬」

浜益小劇場が「緑の冬-浜益米づくり物語-」を披露。この日のために練習を重ねてきた小劇場メンバーの熱い演技が随所に光るお芝居でした。

幕末から明治時代にかけての浜益で米が収穫できるまで、そして現代まで続く品種改良・冷害対策など、米作りの歴史をお年寄りには懐かしく、若い人たちには史実として伝わるとうれしいですね。



浜益小劇場
中野 雅人さん