



令和2年度「生き生き健康教室」

今年度もたくさんの方のお申し込みありがとうございました！
益田公民館で、楽しいひとときをお過ごしください。



回	月日・時間	内容（予定）	講師
1	9月25日(金) ①午前の部 10:00～11:30 ②午後の部 13:30～15:30	テーマ「毎年恒例！健康チェック」 今年も血管年齢測定器“メタボリ先生”がやってくる！ ●体力測定 ●骨密度測定 ●血管年齢測定	市健康増進課
2	10月30日(金) 9:30～12:00	テーマ「楽しく歩こう 季節を感じよう」 ●ウォーキング…約2.6Km/4Kmの2コース	益田地区 “歩き隊”のみなさん
3	12月25日(金) 13:30～15:00	テーマ「今年も楽しいクリスマス」 ●音楽鑑賞会	食改さんの手づくりの ヘルシーおやつ (調整中)
4	1月22日(金) 13:30～15:00	テーマ「ほっとひと息、 自分でできるリラクゼーション」 ●リラクゼーション	のがみ化粧品店の みなさん

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は内容を工夫し、感染症予防対策にも取り組みながら実施します。

手話歌

あゆみの里の講師さんと一緒に、アニメ映画の挿入歌「さんぽ」に自分達の考えた手話をつけていきました。悩んだけどステキな手話歌が完成！

「夏のわくわくおもちゃ箱」



バルーンアート

講師さんに丁寧に教えてもらいながら、ポンプで風船をふくらませ、ねじったり折り曲げたり。一緒に参加してくれたお父さんたちに手伝ってもらいながら、ちびっ子もがんばって魚や花、犬を作りました(o^-^o)



自由自在に風船を操るバルーンショップ
BLUESKYの竹下さんの手づくりに感動！

★わが地区の活動団体さん★

放課後児童クラブ「めだかクラブ」

小学生を対象とした 放課後の子どもたちの預かりの場所です。共働きの家庭の子どもたちが安心して過ごせるよう、日々、支援員が一緒にかかわっています。パズルやレゴブロック・・・天気の良い日には、校庭で元気にサッカー、鬼ごっこをして友達同士で盛り上がり遊んでいます。益田地区には、有名な名所や史跡がたくさんあり、自然も豊かなので、時にはみんなで散策に出かけます。見かけたら声をかけてくださいね。めだかクラブは、益田小学校の一教室で活動していますので地域のみなさん、いつでも遊びに来て下さい。大歓迎です。



明誠高校キャリアサポート

9/9,10 地域の大人の方に相談にのってもらいながら自分達の思い描いた設計図を基に図書室の机や椅子作りをしました！



㈱森本建設の皆さんにご挨拶

材料の運び上げ



丁寧に教えてもらいながら長椅子を作ります。工具を使うのも初体験！

丸机や椅子の表面にやすりをかけたり、角の面取りをして、ペンキ塗り。



図書室の壁のペンキ塗り。準備のシート敷き、不要なくぎ抜きや養生テープ貼りも協力してやりました！



最後は、壁に5人の手形とサインを♡



お疲れさまでした。

10月行事予定

- 1日(木) 薬膳教室
- 8日(木) ヨガ教室
益小前期修業式
- 10日(土) 神楽面作り教室
- 12日(月) 益小後期始業式
- 14日(水) 大腸がん検診提出日
※別記参照
あいさつの日
- 16日(金) 手話教室
- 17日(土) 神楽面作り教室
- 21日(水) ハリエンジュ教室
- 24日(土) 神楽面作り教室
- 30日(金) 生き生き健康教室

※大腸がん検診について 要申込

少量の便を2日間採り、便の潜血反応を調べる簡単な検査です。

【対象者】40歳以上の方

【料金】800円

【申込方法】

容器の配布期間に申し込み、回収日に益田公民館へ直接ご持参ください。

【容器配布期間】

10/2(金)～10/30(金)

【回収日】

①10/14(水) ②11/5(木)
9:00～10:00

◎お問合せ◎

健康増進課 ☎ 31-0214
FAX 23-7134

9/10 ヨガ教室



講師の吉賀梨紗さん

5回にわたるヨガ教室が始まりました。ゆっくりとしたペースで、気持ちよく心身をほぐしていきます。



益田地区人口動向

R2. 8. 31 現在

世帯	人口
2,734 世帯	5,789 人
対前年比 △34 世帯	対前年比 △94 人



♪ちょっとひとやすみ♪

()の中に動物の名前を入れ、ことわざを完成させましょう。

- ①()も歩けば棒に当たる
- ②()寝入り
- ③井の中の()大海を知らず
- ④()に小判
- ⑤泣いた()がもう笑う

※答えは左下にあります。

※答え ①犬(いぬ) ②狸(たぬき) ③蛙(かわず) ④猫(ねこ) ⑤鳥(からす)