



第47回 県下中学校交歓笠間市駅伝大会

1月17日 笠間芸術の森公園



第47回県中学校交歓笠間市駅伝大会が1月17日笠間芸術の森公園で開催されました。県内より男子38チーム・女子31チームが出場した大会で、男女とも下館南中チームが見事優勝しました。男子は昨年の優勝に続き連覇、女子は3連覇を果たしました。

下館南中男子チーム 1区 佐々木 大空(2年) / 2区 増淵 康介(2年) / 3区 板橋 和也(2年) / 4区 渡邊 亮汰(1年) / 5区 田部井 陽佑(2年) / 6区 横田 颯也(2年) / 7区 谷口 航大(2年)
下館南中女子チーム 1区 中山 知洋(1年) / 2区 今泉 麻弥(1年) / 3区 板橋 彩夏(2年) / 4区 今泉 麻依(1年) / 5区 星 怜那(2年) / 6区 堀江 由香(2年) / 7区 糸山 真依(2年)

真壁武道大会

11月1日 桜川市真壁体育館



団体の部

優勝 関城柔道会

- ※1年生の部 優勝 並木 琉貴弥(結城城南小) 第3位 島田 千寛(関城東小)
- ※3年生の部 優勝 野寺 匠(関城西小)
- ※4年生の部 第3位 山口 道孝(関城東小)
- ※5年生の部 第3位 吉村 功輔(関城西小)
- ※6年生の部 第3位 松本 愛未(関城東小)
- 第3位 松本 誠由(関城東小)

茨城県陸上競技記録会

10月18日 笠松スポーツフェスティバル



男子 400㍓リレー 52秒05 (大会新記録)

優勝 川島小学校

- 磯 拓海・牛島 裕太・内田 光平
武田 啓佑・平澤 雄稀(ともに6年)
 - ※6年男子 80㍓ハードル (13秒07) 優勝 牛島 裕太
 - ※6年男子 走り高跳び (1m43cm) 優勝 武田 啓佑
 - ※6年男子 走り幅跳び (4m59cm) 第2位 磯 拓海
- ※氏名は敬称略

ケイコ先生のピアノ教室

♪ 090-5791-5621 ♪

耳にしたことのある曲を弾けるようにしながら音符も学べます。小さなお子様から大人の方まで無料体験にお出かけください。(月謝5,000円)



★2010年2月教室が新しくなりました★出張レッスン30km位まで!

色彩検定 3級対策講座

2010年6月に実施される色彩検定3級にトライしてみませんか? 楽しく学んで、自分自身に「資格」を身につけ、さらなる自信をつけましょう! カラーカードを使用した実習を通して、色に関する基本的な知識を学びます。

4月開講! 3級カリキュラム内容…光と色、色の表示、色彩心理、色彩調和、色彩効果、色彩と生活、ファッション、インテリア etc…

講座のスケジュール等につきましてはお問合せ下さい。

Purum Color Studio

筑西市横塚 1095 【営業時間】10:00~20:00【休日】日曜日、祝日、隔週土曜日(お問合せください) ☎0296-57-9124 ※留守電になっていることが多いので、必ずメッセージを入れて下さい。



介護されやすいカラダをつくらう！

皆さんは何か運動をしていますか？日常生活に支障がないし特別なにもしていないなあという人が大半かと思えます。みなさんもきたるべき老後に備え、シルバーハビリ体操で楽しく体力づくりをはじめませんか？

シルバーハビリ体操とは

シルバーハビリ体操は、道具を一切使わず、いつでも・どこでも・ひとりで気軽にできる体操で、脳卒中による片マヒがある人や、関節が硬くなるのを予防するために、寝たまま、座ったまま、立ったままでもできる「いきいきヘルス体操」、簡単な動きで関節の柔軟性を高めたり、筋肉が強化できる運動「いきいきヘルスいっぱ体操」があります。

1月10日には、下館総合体育館でシルバーハビリ体操の考案者である大田仁史先生を招き『介護予防とシルバーハビリ体操』の演題のもと健康



門井 洋子さん(門井)

★椅子に座ってできるハビリ体操に私も挑戦してみました。簡単な動きで筋肉もほぐれ、心地よい気持ちになりました。

づくりの講演会が開催され、約200人が参加しました。

講演の中で大田先生は、きたるべき『超』高齢化社会に向けての準備として「自分の体は自分で守る」という意識を持ち、高齢者仲間が互いに助け合い、介護を受けやすい体力をつける必要性があると話されました。

また体操指導では、無理をせずできる体操から始め、持続することが大切であるとアドバイスをし、参加した人と一緒に体を動かしていました。

どこへでも出張(出前講座)

筑西市でも平成17年に「筑西市いきいきヘルス会(岡田英会長)」を発足しました。指導士も現在は50人になりました。市民の健康維持、向上の為にボランティア活動に励み「健康で長寿日本」をめざし活動しています。

岡田会長は、「参加者5人に1人の指導士がつくことが理想であり、今後た



▲大田先生の見本に合わせて体操する参加者のみなさん

くさんの指導士を誕生させ、会場に足を運べない人も参加できる環境を作りたいです。また指導士資格も数回の講習を受けることにより取得できますので、地域の皆さんと一緒にやってみます」とのことです。

自治会や老人クラブなどで集まった時には、シルバーハビリ体操の出前講座を利用して、体力づくりをしてみませんか？

○指導士希望…いきいきヘルス会まで

☎090(4597)0776

○出前講座希望…市民協働課まで

JOYパソコンスクール下館校

あなたの不安を自分でかえろ

初心者大歓迎!!

- 入学費・テキスト代・PC 費用円引!
- 10:00開校(平日のみ)
- 卒業生は必ず就職先あり(無料指導)
- 1対1指導は別途で授業料プラス!
- 受講回数 無制限プラン。
- 夜間・平日・お休日も受講可。
- 成績優秀者には奨励金あり。
- まずは無料体験入学からどうぞ。

わが家で気軽に受講してOK!

お気軽に、お電話ください

0296-25-7008

筑西市西380 下館スピカビル5F
TEL http://www.joybb.ne.jp/shimodate

コスモ ~ベビーから成人~

スポーツクラブ 会員募集 キャンペーン!!

泳ぐ(swim) 遊ぶ(play) 学ぶ(study)

屋内・外リゾートプール、25mプール、ベビープール、ジム
スタジオ・お風呂・サウナ、エステティック、ダイビング…

筑西市外塚665番地 TEL 0296-22-3800