



# ふたくちコミュニティセンター情報

令和3年3月1日

春寒ようやくゆるむ頃となりました。

いよいよ待ち遠しかった春の到来ですね。

令和2年度の事業も最終月を迎え、これまで無事に開催できましたことに感謝し、報告とさせていただきます。

これから、まだまだ寒暖差があると思いますが、体調にご留意され、ご健勝でお過ごしください。

センター長



## 【健康福祉部会】「健康教室(出前講座)」

「脳トレ教室」

令和2年11月29日(日) 26名参加

講師:射水市生涯学習・スポーツ課



考えながら簡単な運動をすることで、脳を活性化します。



映像を見た後、記憶力をチェックしました

## 【生活環境部会】「寄せ植え講習会」 令和2年12月12日(土)

講師:島 種苗店 島 道雄先生 50名参加



素敵にできました



参加者のみなさん

【生涯学習事業】「クリスマス親子の集い」 令和2年12月6日(日)

ボードゲームを楽しもう!

9:00~11:00

80名参加



講師:「遊びの郷 エデン」オーナー 野原 将史先生



文化スポーツ部長挨拶



挨拶とルールの説明

頭を使った何種類もの  
ボードゲームを教わり、  
子供たちは真剣に、楽し  
く過ごしました。



クリスマスってなあに?を読みました



～ みんなの本だな ～

【青少年学級】子供茶道教室「お茶会」 令和2年12月20日(日)

15:00~16:00

親子7組

子供たちが親御さんにお茶をたて、お菓子と一緒に召し上がっていただきました。

講師:真岸 宗加先生、氷見 康子先生



お茶をどうぞ



席入りの練習です



【男女共同参画事業・児童育成事業】「ぼく・わたしからのプレゼント」

～感謝の気持ちを込めて～

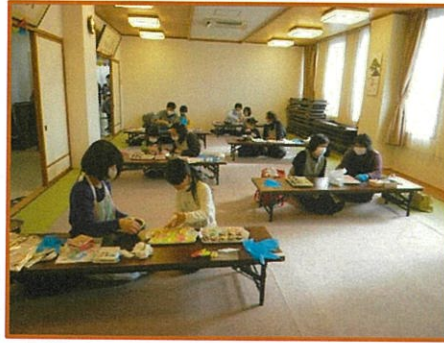
令和3年2月6日(土)10:00～11:00

親子 10 組



男女共同参画委員長 前手さんの挨拶

講師:「カエルの会」サークルのみなさん



パパへ、楽しみにしてね

いつもありがとう！  
感謝の気持ちです。



講師のみなさん

【健康福祉部会】「高齢福祉対策事業」令和3年2月13日(土)

10:00～11:00

18名参加

健康教室(出前講座) 講師:射水市保健センター保健師 島田 七海 先生

Let's トライ IMIZUSHI 健康8 ～8つの行動目標で健康寿命を伸ばそう～

生活習慣の改善につながるための  
8つの行動目標についてお話され  
ました。



- I 1日5皿の野菜料理でいみずのACEをねらえ!
- M 目指そういつもの生活にプラス10の運動を
- I いいね禁煙!なくそう受動喫煙!
- Z ずっと自分の歯で定期的に歯科検診を!
- U 受けよう!がん検診・特定検診  
活かそう!けんしん結果
- S 睡眠十分 心も体もすこやかに
- H 広げよう!つながろう!支えあう地域の輪
- I 飲酒は適量守って 百薬の長

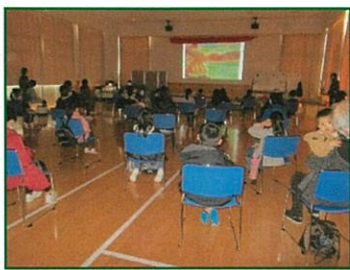


# 【児童育成事業】「冬季三世代交流ふれあいの集い」

令和3年2月21日(日)10:00~11:30 人数制限 40名

例年行っているチーム対抗戦の形を変えて、個人戦で行いました。

## 1. みんなの本だな



## 3. 赤白旗揚げゲーム



赤上げて♪  
白上げて♪  
赤下げないで♪  
白□ない♪

## 2. じゃんけんゲーム



## 4. ビンゴゲーム



## ★景品はくじ引きで



..... 射水市アフターコロナ対策支援事業 .....

## ◆ノルディックウォーキング体験 (参加者大人37名、子供31名)

自粛生活やコロナ禍の中、健康で過ごせるようにと、ノルディックウォーキング講習を行いました。

【指導 スポーツ推進委員】



- 【感想】 ●専用のポールを使い、床を蹴って体を前進することができ、姿勢良く歩けました。  
●ポールを持って歩こうとすると、右手右足が同時にでてしまい難しかった。

【お問い合わせ】 TEL/FAX 52-0064

休館日[月曜日・祝日] 開館時間 9:00~17:00

この情報は、2月25日現在のものです。変更等があれば  
ホームページ等で随時お知らせします。

QRコードをご活用下さい

