

# 公民館だより

※公民館、体育施設は「一般社団法人ここからプラス」が管理、運営しています。ホームページはこちら→



中央 ☎0974-22-2111 大野 ☎0974-34-2130  
清川 ☎0974-35-3039 千歳 ☎0974-37-2069  
緒方 ☎0974-42-3161 犬飼 ☎097-578-1281  
朝地 ☎0974-72-0048  
☎市内無料電話(9発信)をご利用ください

## 第46回三重町新春初詣歩こう走ろう大会

1月13日に、上記大会を開催し、町内のスポーツ少年団などから約280人が参加しました。市図書館横を発着する2つのコースで、「走ろう」コースでは内田地区内を周回する4.2kmで健脚を競い、「歩こう」コースでは内山観音折返し5.5kmで新春の風景を楽しみながら歩きました。



▲スタートの様子

## 「ひょうたんカレッジ」太鼓演奏に挑戦

障がい者の学びを支援する「ひょうたんカレッジ」は、令和4年度から取り組みが始まり、今年度は、レクスポーツ、ナンづくり、防災、絵手紙、ピラティスなど、千歳公民館で地域の皆さんと活動しています。1月14日は、千歳公民館で、「和太鼓体験教室」と題して豊勇會の方々を講師に招き、太鼓の演奏に挑戦しました。



▲太鼓の演奏

## 「ストレッチ教室」開催

1月16日に、大野町スポーツ振興会主催で大野公民館にて、スポーツ少年団を対象に上記教室を開催し、町内の選手、保護者、指導者など40人が参加しました。

大分県理学療法士会の方の指導のもと、運動を始める前や運動後のストレッチの仕方、筋力トレーニングなどを学びました。また会場には「インボディ測定器」の体験会もあり、参加者は自身の筋肉量や体のバランスなどを調べていました。



▲良いパフォーマンスは良いストレッチから

## 「スケートに行こう！」開催

1月19日に、大野町スポーツ振興会主催で城島アイススケート場にて「スケートに行こう！」を開催し、町内の小中学生や家族18人が参加しました。大分県スケート連盟の指導者から、わかりやすい指導を受け、スケートが初めての方もすぐに全員が滑れるようになり、笑顔で冬のスポーツを楽しみました。



▲太っちょペンギン歩きから～

## そば打ち体験の講座

1月22日に、朝地公民館にてそば打ち体験の講座を開催しました。午前・午後に分かれて16人が参加し、そば打ちの経験がない人も、講師の指導のもと、こしのある美味しいそば作りにチャレンジ。参加者からは、「楽しく、なんとか形になり、来てよかった」と好評で、参加者が打ったそばは持ち帰り、講師の打ったそばは、その場で美味しくいただきました。



▲そばうちの様子

## 「みんなの広場」開催

千歳公民館では、12月から月1回、公民館の利用を促進することを目的に、公民館のスペースを活用して、くつろげるカフェ、体験活動、福祉施設の生産物直売、地元農家の野菜直売、フリーマーケットなどを開催しています。

1月23日に、第2回目の「みんなの広場」を開催し、地域の方が買い物や、ひょうたんのランプづくりの体験に訪れました。



▲地元農家の野菜直売