

プログラム 活動レポート

◆野球教室

4月18日からスタートした野球教室。現在、2年～6年生までの元気な小学生14人で活動中です。野球経験のある役場職員3人で指導しています。毎週水曜午後6時から8時までの2時間、久木野グラウンドでキャッチボールやバッティング練習など、ボールの握り方、投げ方から教えていますので、今までに野球をしたことがなくても安心して参加できる教室です。また年に一度、福岡のヤフードームに行きプロ野球観戦をするのが恒例の楽しみの一つです。今年度は保護者との親子試合や中学生との交流戦も行いたいと考えています。子どもたちは、毎回ユニフォームを汚しながら楽しく練習しています。週1回の練習ではありますが、数年在籍していると自然に上達し、ほとんどの子どもたちが中学生に上がる頃には、始めた時より確実に野球が上手になっています。



◆カワイ体育教室



クラブ設立以来、教室を始めて5年目になりました。年少児～小学生が主で、体育・新体操コースがあり、毎年30人以上が参加しています。村内はもとよりお隣の高森町からも参加しています。各地区から集まった子どもたちは、皆仲良く毎回楽しんで参加し、お休みする子どもはほとんどいません。保護者の方々も地区を超えた交流ができており、何よりも、

子どもたちの日々成長する姿を肌で感じることができます。また年に数回、避難訓練や親子運動、保護者会なども行われており、村の文化祭やカワイ体育教室発表会などにも参加しています。参加されたい方は体験もできますので、お気軽に上記事務局までお問い合わせください。



毎週水曜日(白水体育館)〔幼児の部〕：午後4時30分～〔小学生の部〕：午後5時30分～

参加者大募集!!

～安眠・リラックスできる「癒しのアロマスプレー」作り～

「ストレスと不眠とアロマのお話」

今、現代人の誰もが目には見えない大きな敵「ストレス」という問題を抱えています。ストレスに起因する病気も多くなってきています。アロマセラピーは、このストレス状態から遠ざけ、これらと上手く付き合っていくことができるお手伝いをします。心のあり方によって体の状態が変わったり、体の状態が心に影響を及ぼしたりするので、アロマセラピーは体と心の両面からサポートできる自然療法と言えるでしょう。精油には緊張をほぐしたり、気持ちを明るくしたり、気力を充実させるなどの精神的に働きかける作用があるので、メンタルケアにも有効です。こころの歪みは身体の凝りや痛み、病気を作ります。逆に身体の歪みは、心に不安や落ち込み悲しみなどを作ります。身体と心は共に存在して、影響しあい、そしてどちらも私たち自身です。

アロマセラピーは、この2つを同時に癒すことができます。プライマリーケア(予防医学)として、身体や心がむしばまれないように、積極的に自己管理するための一つの方法としてアロマセラピーを生活に取り入れてみませんか?自分に合った好きな香りを見つけましょう♪

日時：7月31日(火) 午前10時～11時

会場：長陽中央公民館

参加費：1,000円 会員外1,300円(材料費込み)

対象者：どなたでもOK! お友だちたくさん誘って来てくださいね♪

締切り：7月23日(月)まで お申し込みは上記クラブ事務局までお早めに!

