

健康支援
活動報告

～熊大と連携した健康支援策活動報告～ 「保育園児の楽しい運動教室」

先月お知らせしました「熊大と連携した健康支援策」として、保育園児対象に運動教室がスタートしました。

講師は、熊本市の幼稚園で体育講師を、また個人でも幼児・児童体育教室を運営されている長野邦子先生が担当。まずは、10月10日に久木野保育所に出向き、17人の元気な年長児さんを対象に運動教室が行われました。保育園児の『好奇心を満たす運動・巧緻性と意欲を高める運動』を提供。「全身運動が脳を育てからだと心を育てる幼児期に、一人でも多くの子ども達が「できなかったことができた月」という運動の楽しさや喜びを体験できる機会が増えれば」と長野先生。子ども達も興味津々で思いっきり楽しみながらからだを動かしていました。

11月は白水保育所、12月はちょうよう保育園と、これから先も各保育園を巡回して教室を開いていく予定です。



～お知らせ～ 健康支援策12月プログラム実施日(場所:長陽保健センター 機能訓練室)

- *エアロビクス:12月4日(火)午後7時～
- *ピラティス :12月11日(火)午後7時～
- *ヨガ :12月14日(金)午後7時～

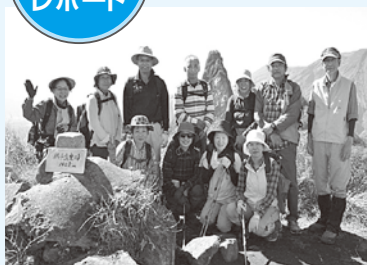


参加料:無料

ヨガマット、運動シューズ、飲料水、タオルなどは各自ご準備ください。

プログラム
活動
レポート

元気もんウォーク「山の会」第7回
10月「根子岳東峰1408m登山」(10月29日16人参加)



秋晴れの好天に恵まれ絶好の登山日和。登山口からも紅葉が見え期待が高まる。しかし、絶景を望むにはそれなりの苦労も必要。



根子岳はひたすら登り道。紅葉に励まされながら山頂を目指す。2時間で地獄谷の展望が開ける。谷を埋め尽くす紅葉にしばし沈黙。阿蘇でこれほどの広葉樹林が広がっているのは根子岳だけ。南阿蘇に住んでいて、この紅葉を見ないのは本当に勿体ない。山頂は四畳半くらいの広場になっているので、360度の景色を堪能しながらゆっくりと昼食。東に祖母・傾、北に久住、西に高岳・中岳の稜線が連なり、南には熊本県最高峰の国見岳が見渡せる。正に九州の雄大な景色を独り占め。

少し足腰を鍛えて、来年は参加してみませんか。(矢野)

～あそのみなみのあきまつりに参加しました！～

10月27日(土)あそ望の郷くぎので開催された「あそのみなみのあきまつり」に参加。販売・展示・体験ブース、またステージではキッズダンスとタヒチアングスが出演。それぞれの分野で賑わいをみせていました。

