まちのニュース　カメラアイ　～地域の話題をお届けします～

11/23（月・祝）

スポーツ吹矢和寒・剣淵町民大会（開村100周年記念事業）

町民センターで、剣淵・和寒町民を対象にスポーツ吹矢大会が開催されました。

開会にあたり大石宰会長から「スポーツ吹矢は年齢・性別に関わらず誰でも親しめるスポーツで、腹式呼吸を基礎とすることから健康増進にも効果があります。」と話され、参加した28名は心を落ち着かせながら６ｍ先の的を目がけて真剣に、楽しく競技に取り組んでいました。

11/28（土）

パントマイム体験

公民館で、わっとさむドキドキクラブと北のきらきらキッズプロジェクトの共催で『パントマイムワークショップ』が開催されました。

プロのパントマイマーとして札幌を拠点に活動している山田ヒデノリ氏を講師に、おなじみの『壁』の練習や表情と動きで感情を表す練習に取り組み、パントマイムのコツを教わりました。

最後に山田さんのショーを鑑賞し、18名の参加者はプロの豊かな表現力に感動していました。

12/9（水）

心と躯（からだ）を調律する

総合体育館で、上川管内体育協会連絡協議会主催のスポーツ指導者向けワークショップ『呼吸の時間と身体操作』が開催されました。

札幌や関東圏を中心に呼吸法や体の使い方を指導している中居栄幸氏を講師に迎え、30名の参加者は、骨を意識した体の動かし方や整え方、正しい呼吸や姿勢などを学び、充実した時間となりました。

11/17（火）

座ったまま、気軽に介護予防

保健福祉センターで、『基礎からまなぶ運動講座』と題し、(有)イズミックの健康運動指導士　石川朋美氏を講師に介護予防講座が開催されました。

いすに座ったままできる介護予防に効果的な体操を実践し、日常生活の中で運動を取り入れる工夫や、楽しく運動をおこなうコツが紹介されました。

講座には60名が参加し、終始笑いの絶えない雰囲気の中おこなわれました。

11/20（金）

子どもの健康は親しだい

公民館で第1回教育力向上講演会が開催され、旭川医科大学健康科学講座　吉田貴彦教授を講師に『子どものうちからの生活習慣病予防』と題した講演がおこなわれました。

講演では、「生活習慣病や三大疾患を予防するには、子どものうちからの良い生活習慣や食習慣、身体活動がとても大切であり、親が良い環境を整えることが大事」と話されていました。

11/21（土）

和寒・剣淵交流卓球大会（開村100周年記念事業）

和寒中学校体育館で、剣淵町と和寒町の卓球愛好者による交流大会が開催されました。

大会にはシングルスとダブルス併せて約30名が参加し、時折公式戦のような緊張感がありながらも和気あいあいと楽しく交流を深めました。