

バランスボールで心も体も弾んで楽しいな

こども館で「産後ケア教室」を実施しました。

バランスボールを使って有酸素運動を行い、産後で崩れた骨盤の修正や、赤ちゃんを抱っこして寝かしつけに利用できるなど、笑顔いっぱいの講師の先生に合わせて参加されたお母さん達も満面の笑みで楽しく弾んでいました。

運動後は、グループセッションも行い、ママとしての自分だけではなく一人の女性として再確認するなど、充実した時間を過ごしました。



10/21
(金)



10/28
(金)

7本指のピアニスト西川悟平 トーク&ピアノコンサート

2020年東京パラリンピック閉会式のグランドフィナーレをかざった西川悟平氏によるトーク&ピアノコンサートが開催され、約130名が来場しました。

ピアノを弾くときだけ指が動かなくなるジストニアという病気を乗り越え、ピアニストとして再起するまでのエピソードをユーモア交えながらのトークと、7本指の力強い演奏で、会場を笑いと感動で一杯にしてくれました。

はじめての日本舞踊・おどり体験講座

公民館講座「はじめての日本舞踊・おどり体験講座」を開催しました。日本現代舞踊徳本流すずらん会 家元 徳本祿智寿さんが講師をつとめ、放課後児童クラブの小学生も含め2日間で延べ54名の参加がありました。子ども達はソーラン節、大人の方々は東京音頭や郡上おどり、沖縄県の安里屋ユンタなど全国各地の民謡の曲にあわせて、手先や体の動かし方、振りをもひとつひとつ丁寧に学び、とてもわかり易い汗も流れ楽しいおどり体験講座となりました。



10/29
・31



11/3
(木)

「わっさむ2022トップアスリートチャレンジ」

総合体育館で小学3年生以上を対象とした野球とバスケットボール体験会を行ない、町内外から50名が参加しました。

日本ハムファイターズの立石尚行、市川卓ベースボールアカデミーコーチ、レバンガ北海道の齋藤卓也U18ヘッドコーチ、内藤耀悠選手から熱心な指導があり、参加した子どもたちからは「楽しかった!」と笑顔が見られました。

和寒町商工会青年部に感謝状

和寒中学校は地域貢献活動の一環として、正門の補修塗装作業を実施していただいた、和寒町商工会青年部に感謝状を贈りました。

綺麗に塗り直された正門は、毎日生徒たちが登下校の際に通るため、武山部長は、生徒たちが明るい気持ちで学校に通っていただけたらと述べていました。



11/10
(木)