



ひまわり文庫より

センターのひまわり文庫は中央図書館より3ヶ月に1度入れ替えがあります。1人4冊まで、2週間借りることができますので、利用してください。

借りた本の返却期限が過ぎている方は、至急返却をお願いします。



元気の秘訣は『フレイル予防』～運動編～

ご家庭でも取り組める運動のポイントを紹介しています。ご自分で取り組めそうなことを実行してみましょう！

①いつもの生活にプラス10(テン)

家事や家庭菜園も立派な身体活動です。いつもより+10分多く動きましょう。

②毎日ストレッチと下肢の筋トレ

ストレッチや片足立ち、スクワットを体調に合わせて行いましょう。

③散歩や体操にチャレンジ

きたきゅう体操、ひまわり太極拳、公園健康遊具を使用した運動などにチャレンジしてみましょう



効果的なウォーキングのポイント

やってみよう

足の指を意識して地面をとらえる

目線は前方あごは軽く引く

おなかを引き上げ背骨を伸ばす

呼吸は吐きのを意識して自然に

ひじは軽く曲げて後ろに引く



【問い合わせ:認知症・介護予防センター(Tel 522-8765)】

生ゴミコンポスト検診

ご家庭で取り組む生ゴミコンポストの状態確認やトラブル等の悩みに専門家がお答えします。

【日時】2ヵ月毎に1回(奇数月)

第1土曜日 9:30~10:30

【場所】長尾市民センター
ボランティアルーム

第1回目は5月7日(土)です是非お気軽にご利用ください。



地域からのお知らせ

●八坂神社例大祭(祇園祭)

【日時】5月5日(木) 13時~

【場所】八坂神社拝殿

子どもたちによる山車の巡回はありません。

●八坂神社例大祭 前夜祭

【日時】5月4日(水) 18時~

【場所】八坂神社拝殿

※例大祭及び前夜祭は神事のみ行います。



ふれあい昼食交流会

【日時】4月14日(水) 12時~13時

【場所】長尾市民センター 多目的ホール

【定員】15名

※毎月第2水曜日12時~13時を予定しています

問合せ:長尾市民センター Tel 451-1620



センターからのお知らせ

●長尾校区総会

・自治連合会総会

【日時】4月1日(金) 18時

【場所】長尾市民センター

〈書面議決〉

・まちづくり協議会総会

・社会福祉協議会総会

・婦人部総会

・体育委員会総会

・子ども会総会

●ロングテール(乳幼児向け絵本の読み聞かせ)

【日時】4月4日(月) 10時半~

【場所】長尾市民センター 多目的ホール

●パンビーズ(1のぼり)でセンターをかざろう

【日時】4月18日(月) 10時半~

【場所】長尾市民センター 多目的ホール



◆令和4年度 長尾市民センタークラブ紹介◆

クラブによる活動日が、毎週・隔週など異なります。詳しくは5月号に掲載いたします。ご興味のある方は、センターまでお問い合わせください。

お問合せ先:長尾市民センター Tel 451-1620

	月	火	水	木	金	土
朝	・洋裁 (古布リサイクル)	・パソコン	・パン教室	・フォークダンス	・押し花 ・水彩画	・コーラス
昼	・水墨画(書道)	・健康体操 ・英会話	・お茶教室 ・チアダンス(キッズ)	・詩吟 ・健康体操	・3B体操	・書道(子ども・一般)
夕		・フラダンス	・居合道	・空手		

センターをこのぼりで

来館者さんをお願いしてセンターに用意している1のぼり(色)を塗って飾ります。

ぜひお越しください！



4月の行事予定



日	曜	センター行事	地域行事	日	曜	センター行事	地域行事
1	金	子育てサークル[プレイセンターながお]		16	土		
2	土			17	日	休館日	
3	日	休館日		18	月	バンビーズ ミニプログラム 「こいのぼりでセンターを飾ろう」	
4	月	読み聞かせボランティア「ロングテール」		19	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	長尾校区社協・まち協会議
5	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」		20	水		安心安全パトロール
6	水		安心安全パトロール	21	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	
7	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	長尾小・菅生中 始業式	22	金	子育てサークル[プレイセンターながお]	
8	金	子育てサークル[プレイセンターながお]	民児協定例会議	23	土		
9	土			24	日	休館日	
10	日	休館日		25	月		
11	月	妊産婦・乳幼児なんでも相談	菅生中学校入学式	26	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	
12	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	長尾小学校入学式	27	水		安心安全パトロール
13	水		安心安全パトロール	28	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	
14	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」		29	金	休館日	
15	金	子育てサークル[プレイセンターながお]		30	土		

※全ての行事は、コロナウイルス感染症予防対策のため、中止・延期になることがあります。センターまでご確認お願いいたします。

市民講座

3月2日(水) Nagao 女子力 up↑講座

「食★身体の中から美しく ～ヨーグルトのひみつ～」

令和3年度最後のNagao 女子力 up↑講座は、(株)明治より講師をお招きし「ヨーグルトのひみつ」を学びました。日常何気なく食べているヨーグルト。ヨーグルトには歴史があり、ノーベル賞学者がヨーグルトと長寿の関連性を解き「老化は腸内の腐敗が原因だ!」と提言したそうです。ヨーグルトは、少しずつでいいので毎日続けて食べることが大事だというお話。皆さんもコロナ禍の今だからこそ、身体に良い食事を見直してみませんか?



3月5日(土)

「ないきり☆忍者修行」



生き生き
子ども講座

河内の里のひょっこりひょうたん村から、村長のサンデーさんと、助役のベーコンさんをお招きしました。アスレチックのような忍者修行のコースを見て目を輝かせる子どもたち! 分身の術では班での団結力を見せつける一幕もあり、忍者走りなど身のこなしを養う修行を行い、最後は大人 VS 子どもで、じゃんけん川中島対決! 敵の陣地を攻め落とせ!! 子どもたちから「大人げない」とブーイングもあるほど白熱した対抗試合となりました。



3月9日(水)

クラブ協議会

澄みきった青空の下、センタークラブのみなさんによるグラウンドゴルフ大会を行いました。

明るい笑い声が公園に響き、元気いっぱい楽しくゲームをしました。

グラウンドゴルフ大会



	男性の部	女性の部
優勝	南京 幹夫	望月 正榮
準優勝	二村 真憲	緒方 勝子
3位	石川 茂樹	八田 初枝

3月19日(土)

おたのしみ会



輪なげ、6年生からのリクエストの「皿まわし」をうりぼうボランティアの白川さん指導で行ない、職員・ボランティア有志のハンドベル演奏で6年生を送り出しました。皿まわしは「やりたい」といっただけあり、マイ皿を持参し、技の披露など周囲を沸かせ楽しませてくれました。あいにくの天気、室内ですることになりましたが、卒業生の門出を祝う春の縁日をイメージした「ヨーヨーつり・ボールすくい・あめのつかみどり」を楽しんで解散となりました。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

