

# 丹後地域公民館だより

電話0772-69-0664 F A X 0772-75-2006 平成27年11月25日発行 第102号

## 市高齢者大学「丹後学園」

### 10月「一般講座」を開催しました

10月23日(金)、丹後地域公民館大ホールにおいて、市高齢者大学「丹後学園」の10月一般講座を開催しました。

今回の講座では、始めに丹後絵本読み聞かせボランティアの会の皆さんにより、小脇村に伝わるお地蔵さんの不思議な話「小脇の子安地蔵」の紙芝居をしていただきました。

次に、市教育委員会の松本教育理事兼総括指導主事より小中一貫教育の取り組みについての話を、また、市健康推進課の永島保健師を講師に迎え、「転倒予防でいきいき人生」と題し講演をしていただきました。講演では、転倒を予防するための運動や食事、転倒しないため日頃気をつけることなどの話を聞きました。最後、参加者みんなで、タオルを使っての体操も行いました。



【タオルを使って体操】

## 丹後町公民館連絡協議会主催 市民講座を開催

10月29日、丹後地域公民館大ホールにおいて、約30人の方に参加いただき、丹後町公民館連絡協議会主催の「市民講座」を開催しました。

今回の講座は、前与謝野町長の太田貴美氏を講師に迎え、「あなたが輝けばまちは輝く」と題し講演をしていただきました。

講演では、生い立ちから町長として町政を担うまでどのような経歴を積んでこられたか、その中で、何事にも勇気をもって挑戦していくこと、また人と人とのつながりの大切さなど貴重な話を聞かせていただくことができました。【講演の様子】



## みんなで登ろう！

### 「依遅ヶ尾山」登山を実施

丹後町公民館連絡協議会主催事業として、10月18日(日)、「依遅ヶ尾山」登山をとおして丹後の豊かな自然に親しみ、また矢畑区の「いちがお祭り」と合流して地域の輪を広げることを目的に実施しました。

標高540mの丹後町最高峰「依遅ヶ尾山」に矢畑地区の方も含め、約90名の参加者が頂上を目指しました。

頂上に到着後、矢畑区長のあいさつと下宇川地区公民館の松田館長から「依遅ヶ尾山のいわれ」について、また間人地区公民館の瀬川館長から、地質のことなど「山頂からの景色」について、興味深い話を聞かせていただきました。

その後、みんなの「夢」や「願い事」などのメッセージを添えた風船を空に放天。青空に浮かぶ色とりどりの風船が大変きれいで参加者から大きな歓声があがりました。

この日、青空の広がる爽快な天候のもと、「依遅ヶ尾山」の自然を満喫し、また矢畑区の「いちがお祭り」を一緒に盛りあげ、お互いに交流を深めることができた1日となりました。



【「夢」や「願い事」を書いた風船を放天】



【頂上で記念写真】

裏面もご覧ください

## 第41回丹後町地区対抗駅伝競走大会

11月8日(日)、「第41回丹後町地区対抗駅伝競走大会」が行われました。

当日は沿道からのたくさんの応援を受けて、宇川小学校をスタートした各チームの選手が、全長14.62kmの7区間をたすきでつなぎ、ゴールの間人小学校を目指しました。

成績は、岩木チームが大会新記録で優勝を勝ち取りました。



順位	チーム名	時間
優勝	岩木	50分58秒(新記録)
準優勝	谷	55分57秒
3位	岡成	56分18秒
4位	成願寺	56分47秒
5位	小泊	59分02秒
6位	小間西	59分10秒
7位	中浜	1時間01分10秒
8位	平B	1時間01分55秒
9位	徳光	1時間03分27秒
10位	小間東	1時間05分03秒
11位	上野	1時間09分51秒
12位	是安	1時間10分03秒



ノルディックウォーキングイベント…健康楽歩ポイント対象事業

～2本のポールで健康に！～

### ノルディックウォーキング体験会

2015年、今年最後のノルディック体験会です。

はじめての方はもちろん、ベテランの方もご参加下さい…！今回はジャパニーズスタイルに加え、ヨーロピアンスタイル。そしてダイエットウォーキングにも挑戦してみてください。

運動不足の方、冬場のトレーニングとして。あなたもノルディックウォーキングにトライしてはいかがでしょうか！

◎日 時：12月5日(土)・19日(土) 午後8時～午後9時30分

◎場 所：峰山中学校体育館(峰山町荒山88)

#### 【3つのコースからお選びください】

##### Aコース 簡単ノルディックウォーキング

医療的・健康的なジャパニーズスタイル。どなたでも簡単にマスターできる健康作りウォーキングです。

##### Bコース ヨーロピアンスタイルウォーキング

ダイナミックでスタイリッシュなヨーロピアンスタイル。肩甲骨と体幹部の動きを使って全身の筋肉を使い、エクササイズ効果のあるウォーキングです。

##### Cコース 綺麗に歩く！ポールでBi・ウォーキング

ポールを使ってもっと美しく歩きたい。(膝や腰に不安があっても…)  
ポールで体幹、美しく(Bi)歩くトレーニングウォーキングです。

#### 【参加申込み】

申込みは不要です。直接会場にお越しください。

参加料は無料です。初心者・未経験者歓迎！ポールは準備いたします。

#### 【その他】

体験会当日は動きやすい服装で体育館シューズをご持参ください。

体験会中に生じたケガについては加入する保険の範囲内での補償となります。

今回は峰山会場にて開催いたします。遠方の方には申し訳ありませんが是非、ご参加ください。



主催：京丹後市教育委員会 / 主管：京丹後市スポーツ推進委員会  
お問い合わせ…京丹後市教育委員会社会教育課 (電話：0772-69-0630)