

子育ての合間に「ながら運動」でリフレッシュ

子育てや家事に追われていると、「運動したいけれど時間がない」と感じることはありませんか。市スポーツ連盟では、隙間時間に気軽に取り組める「ながら運動」の動画を配信しています。少し体を動かすだけでも、運動不足の解消や気分転換につながります。毎日の暮らしの中に、無理なく運動を取り入れてみませんか。

☎ スポーツ課 ☎ 26-6852、市スポーツ連盟 ☎ 25-6478

デスクワークをしながら内転筋トレ

いすに座って足を閉じ、両足の膝と内くるぶしをぴたっとつけ、内ももに力をいれて10秒キープして、緩めるを繰り返す。

Point!

- 内ももをしっかり使う！
内転筋を鍛えることで、尿漏れ対策にも◎
- 骨盤まわりも意識！
下腹ぼこりの引き締めもサポート



市スポーツ連盟ウェブサイト



「歯磨きをしながらかかと上げ」や「洗濯物を干しながら片足立ち」など、ほんの少しの「ついで」の動きで、リフレッシュ！

歯磨き中や家事の合間、仕事の休憩時間などにできる簡単な運動を、動画で分かりやすく紹介しています。運動が苦手な方や、体力に自信がない方も、自分のペースで続けられます。
◀講師 村瀬由貴氏



市スポーツ連盟ウェブサイト

時短かんたん♪ ふるさとの味「栗おこわ」

恵那の栗を使って栗おこわを作ります。電子レンジで簡単に作るレシピと、蒸し器を使ったレシピを学びます♪

- とき 10月17日(土)午前10時半～午後1時
- 対象 どなたでも ■定員 6人(先着順)
- 料金 1,000円 ■講師 小川志保子氏
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク



申し込みフォーム

フライパンで焼く！ ふるさとの味「五平餅」

だんご型五平餅を作り、ごまベースのたれを塗ってフライパンで香ばしく焼きます。自宅でも簡単に作れる五平餅です。残ったたれは持ち帰れます。

- とき 10月31日(土)午前10時半～正午
- 対象 どなたでも ■定員 5人(先着順)
- 料金 1,000円 ■講師 羽根愛美氏
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り容器



申し込みフォーム

笑顔で作る終活ノート講座 相続のための終活準備

相続を「争続」にしないため、実際の例を聞きながら終活を学びます。終活ノートのプレゼントも！

- とき 11月7日(土)午前10時半～正午
- 対象 どなたでも ■定員 5人(先着順)
- 料金 500円 ■講師 西尾教彦氏(相続診断士)
- 持ち物 筆記用具



申し込みフォーム



- 平日祝：午前10時～午後8時
- 土 日：午前9時半～午後8時



Instagram



YouTube



Facebook

ホームページ

数量限定！発酵まんじゅう配布

恵那まちなか市と同時開催の発酵フェスで、発酵まんじゅうの試食を配ります。

- とき 10月24日(土)午前10時
- ※なくなり次第終了
- ところ フヂシマヤ駐車場(大井町)



出生おめでとう
(8/16～9/15 届出分)

()は保護者



1歳おめでとう！
元気に健康で育ってね！

ひいろ
富田 妃紅さん
保護者 啓太さん・由乃さん

三郷町

1歳おめでとう！
いっぱい食べて、笑って元気に大きくなってね！

きら
橋本 輝星さん
保護者 武志さん・花恋さん

大井町

1歳おめでとう！
お誕生日おめでとう！これからも元気に大きくなってね。

いお
西尾 伊桜さん
保護者 郁真さん・聖和子さん

三郷町

2歳おめでとう！
う！これからもずっと笑顔でいてね！

きさ
伊藤 葵咲さん
保護者 竜一さん・希恵さん

明智町

2歳おめでとう！
う！たくさん遊んで「できた」を集めようね！

いちか
河村 一葉さん
保護者 友寛さん・知里さん

大井町

3歳おめでとう！
これから沢山思い出作っていきましょう！だいすき！

せな
堀井 聖奈さん
保護者 洋祐さん・瑞季さん

岩村町



10月生まれ



11月に1歳・2歳・3歳になるお子さんの写真を募集します！

- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。
- 申込期限 10月15日(木)
- ※土日祝を除き3日以内に掲載可否を連絡します

- 送る前に確認ください！
- ☐ 1人で写っているか
- ☐ 顔全体と胸から上が写っているか
- ☐ 頭が切れていないか



申し込みフォーム



大正村に響け 大正琴の音色

明智小学校



6年1組 成瀬 綴さん

大正琴に触れる機会がなかったので、面白そうと思ってこのクラブに入りました。指を動かすのが難しいけど、演奏するのは楽しいです。みんなで完璧に合わせられるように練習して、地域の方に聞いてもらいたいです。

「556…」数字を確かめながら大正琴を奏でると、優しい音色が響きます。今日はクラブ活動の日。「明智町から大正琴の音をなくしたくない」という地域の方の声をきっかけに、本年度から大正琴クラブが始まりました。この日は「さくらさくら」を練習。数字の書かれた鍵盤を左手で押し、右手で弦を弾いて音を奏でます。地域からの寄付のおかげで、一人一台で練習ができるようになりました。児童らは「指が痛い」と言いながらも真剣に練習に励み、最後はみんな息を合わせて演奏。12月の学習発表会に向けて練習を重ね、美しい音色を響かせます。

