



190段の石段を一步一步

少年教室「ふるさと探検 小豆森」6月1日(土)



上山三十三観音の十四番になる小豆森に1年生から6年生の隊員と保護者の方とで登りました。全員が熊鈴を付け獣避けの花火を鳴らして小豆森へ入り、笹の葉が茂る水路沿いを歩いて柱状節理を眺めたり小豆森霊岩水に手を浸したりしました。190段ある石段の参道を慎重に上がり、頂上では岩観音の後姿を拝観しました。石仏群が方々にありたくさんの仏様に帰りの無事を祈って山を下りました。



すこやか体操始まりました

すこやか体操「背骨コンディショニング」6月21日(金)

菅先生を講師に「背骨コンディショニング」(全5回)の第1回目を開催しました。昨年は開催が叶わなかったため待ち望んでいた方も多かったようです。背骨の歪みを整えることで体の不調が改善するとされ、今回教えていただいた様々な動きの中で1つでも続けてみると、自分でも体の変化を感じるとのことでした。今年度から60分のすこやか体操になります。今回参加できなかった方も次回ぜひご参加ください!

あずま
ウォーキング

♪西山コース6月3日(月)

♪山形市癒しのあじさい参道 6月17日(月)



市内の人気コース西山を散策しました。始めは民家や畑を通りながらでしたが奥に進むにつれ整備された林道や木道が続く、歩くのが楽しく感じました。ヒメサユリがきれいに咲いており、とても気持ちの良いコースでした。



あじさい参道を楽しみにしていたのですが満開にはまだ早く、それでも所々咲いたあじさいを眺めることができました。山形市発行のウォーキングマップに沿って普段あまり行く機会のない地域を散策できました。しっかり時間をかけて歩き、最後の参道の階段は汗をかきながら登りました。



今年も開催! 東地区夏祭り!

※全戸配布のチラシ(抽選券付き)をご覧ください

いつ 7月20日(土) 午後6時00分 開場
午後6時30分より 開会セレモニー

どこで 宮川小学校 体育館

酒田市「風の会」

太鼓の生演奏

大迫力の響きをもう一度!
去年聞き逃してしまった方
ぜひ体感してください!



バルーンアートを作ってもらおう! 動物や
ハートなど好きな形をリクエストしてね! (無料)



～さわやか(一般)講座のご案内～

第2回 すこやか体操

背骨コンディショニング体操
(60分)

日時 7月12日(金) 午後7時30分
講師 菅 悟 先生
持ち物 ヨガマット(バスタオルでも)、少し長さのあるスポーツタオル、バスタオル、水分補給の水

※ヨガマットの貸し出しがありますので
お問い合わせください(5個)

★事前の申し込みをお願いします
☎674-3303

◎これからのおもな予定◎

7月

1日(月) 市報等配布
5日(金) 夏祭り実行委員会
6日(土) 少年教室「笹巻き作り」
11日(木) ふれあい教室「移動教室」

※公民館が留守になります

12日(金) 背骨コンディショニング体操
20日(土) 東地区夏祭り
22日(月) 公民館休館日
31日(水) ふれあい教室「そば蒔き」

8月

1日(木) 市報等配布
13日(火) 公民館休館日
15日(木) 戦没者慰霊碑献花
19日(月) 少年教室「夏休み体験」
23日(金) 背骨コンディショニング体操
26日(月) 女性教室あずまる
「色彩あーと美文字教室」

7月・8月

あずまウォーキングはお休みです



後任の地域活動推進員が決まりました



佐藤 英恵(はなえ)さんです。
7月1日から勤務します。どうぞ
よろしくお願いします!



出前図書館 情報

返却期限:7月10日(水)まで
貸し出し:7月12日(金)午後～