

「体を動かして心と向き合おう～体幹のふ・し・ぎ～」
谷山北地域家庭教育研修会を開催

9月5日（木）、管内の幼稚園・保育園・小中学校の保護者等40名が参加し、谷山北地域家庭教育研修会を開催しました。

講演は、健康運動指導士の高司佳代先生に「体を動かして心と向き合おう～体幹のふ・し・ぎ～」の演題で行っていただきました。

体幹を鍛えることで上肢と腰の安定につながることや、体の声を聞き、体をコントロールすることで、心豊かに生きることにつながることを、実技を交えながら教えていただきました。参加者からは「意識して体を動かすことを子供たちにさせていないことに気付かされた。」

「親子で一緒に体を動かすことのメリットを感じた。」「体力づくりが集中力も育てることが印象に残った。」等の感想が寄せられました。

以前は、子供は体を動かすのが日常でしたが、今は、大人が手を貸して環境づくりをする時代です。御家庭でも、意識して体幹を鍛えてみてはいかがでしょうか。



高司佳代先生



10月の主な行事予定		11月の主な行事予定	
○ 毎週水曜日10:30～11:00 きたぽっぽおはなしのじかん（乳幼児と保護者対象） 【予約不要です。お気軽にお越しください。】			
11日 （金）	健康づくり学習室利用講習会（14:00～15:30） 【前日までの予約が必要です。】	6日 （水）	文化祭運営担当者会（夜間：中1～3他）
19日 （土）	土曜おはなしのじかん（読書グループこだま 10:30～11:00幼児室）	8日 （金）	文化祭展示発表会場準備（午前） 文化祭展示発表作品搬入（午後） 健康づくり学習室利用講習会（14:00～15:30）【前 日までの予約が必要です。】
24日 （木）	文化祭ステージ発表団体連絡会（午前）	9日 （土）	文化祭展示発表（～17日）
25日 （金）	秋のきたぽっぽ読書週間【～11月7日（木）】 健康づくり学習室利用講習会（18:00～19:30） 【前日までの予約が必要です。】	14日 （木）	人権問題研修会（午前：体育館） ▲休室（8:30～12:00）【図書室・視聴覚室・健康 づくり学習室・ふれあいコーナー（学習スぺー ス）】
26日 （土）	ビブリオバトル成人大会（午前）	17日 （日）	文化祭ステージ発表（午前：体育館） ▲休室（8:30～13:00）【図書室・視聴覚室・健康 づくり学習室・ふれあいコーナー（学習スぺー ス）】
31日 （木）	文化祭運営担当責任者会（午前）	22日 （金）	健康づくり学習室利用講習会（18:00～19:30）【前 日までの予約が必要です。】

下記の期日の時間帯は、行事により駐車場が満車になるため、谷山北公民館の図書室・視聴覚室・健康づくり学習室・ふれあいコーナー（学習スペース）等は利用できません。御迷惑をおかけいたしますが、何とぞ御了承ください。

＜利用できない期日と時間帯＞

11月14日（木） 8:30～12:00

11月17日（日） 8:30～13:00

令和5年度人権啓発標語（令和5年度人権の花運動実施小学校の作品）

「思いやり じぶんとみんなの たからもの」 紫原小学校