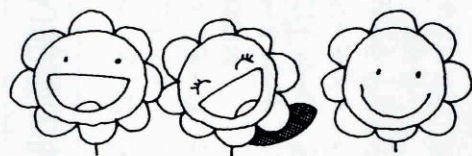


山の青さがとても美しい  
つれて今年もやってきたよ～♪  
あふれる思い

# みんなの ひろば

「自然との共生」  
を考えた活動を  
と七月八日・九  
日松島野営場  
で、野外活  
動講習会が  
開催され  
ました。



ネイチャーゲームより  
「フィールドビンゴ」

知らず知らずのうちにわがま  
まになりやすい人間。仲間と話  
し合うこと・課題解決のために  
協力することが大切なイニシア  
ティブゲーム。課題が解決した  
ときの喜びは大きい。

まずは、出会った仲間と、松  
島探検に出掛けます。林の中で  
海岸で再発見の連続です。



「しっかり受け止めて、  
まかせて、  
イニシアティブゲーム」



▲「とっても真剣です」

「これぞ野外料理」と腕をふる  
った夕食。中でも「アルミ箔  
焼きお好み焼き」はGOOD!!  
夜の自然を楽しんだネイチ  
ャーゲーム・天体観測。少々欲  
張りなプログラムの中で本当に  
多くの発見をしました。

つつい、自分の言いたいこと  
だけ言って相手がわかってない  
ことは多いもの。黙って相手に  
意志を伝えながらのテント設営。



「いねむりおじさん」耳をしっかりとすませて  
聴くことに集中します



「カモフラージュ」自然の中の  
人工物を見つけます

指導。いつも受け身だと気づか  
ないことも多いもの。最高のチ  
ヤンスに、皆さん、生き生きと  
指導されて笑顔もますます輝い  
ていました。

## 8月のご案内

8月24日(木)午後7時～

トレセン2F研修室

「おたまじゃくしと友達」

## 夏バテ解消!

### 心も体もリフレッシュ

#### ストレッチ体操講習会

いつでもどこでも、わずかな  
時間で心と体を健康に導くスト  
レッチ体操(「伸ばす」こと、  
すなわち伸展体操)の講習会が、  
八月十七日(木)午後七時三十分か  
らトレセン多目的ホールで開催  
されます。

ストレッチ体操は、主にス  
ポーツの準備運動や整理運動に  
多く使われ、スポーツ障  
害の予防や解消に有効で  
す。

又、最近では健康や美  
容面での関心も高く、具  
体的には、肩こりや腰痛  
夏バテ解消、シェイプア  
ップ、体力強化等さまざま  
な分野で、自分の年齢  
体力、目的に応じた体操  
を日常生活の一部として  
取り入れ、健やかな若々  
しさを保つことが可能といわれ  
ています。

講師は、東京オリンピック体  
操競技の審判員を務められ、ス  
ポーツ医学、運動生理学が専門  
の山口大学保健体育教授の唐津  
邦利氏です。

肩こり、腰痛、夏バテ気味の  
方、お気軽にご参加下さい。

※申込み及び問い合わせ先

三隅町公民館 ☎4310811

※申込期限 八月十五日(火)まで

※体育館シューズ持参のこと