

# 公民館だより 令和7年 ながき 5月号



発行 長木公民館 TEL43-7118・FAX48-3312

## 長寿学級、女の教室合同健康教室を開催します

5月29日(木)の午前10時から12時の間、健康教室を開催します。今回も水交苑さんにご協力いただき、「InBody(インボディ)」という機械で、身体のような成分を測定し、身体が今どういう状態なのかを知り、測定後は、個別に管理栄養士さんからの助言をいただくことができます。この機会にご自分の身体と向き合ってみてはいかがでしょうか！

※今回は、長寿学級、女の教室かたのみ対象とさせていただきます。

※参加費は無料です。すぐに裸足になれる格好でお越しください。

## ◎5月12日は民生委員・児童委員の日です◎

5月12日から1週間は活動強化週間となります。

長木地区では民生児童委員14名、主任児童委員2名が活動中です。厚生労働大臣から委嘱された無報酬のボランティアです。

子どもや子育てに関する事、福祉サービスに関する事、お年寄りに関する事、生活全般に関する事、このような悩みがあれば1人で悩まずにお気軽にご相談ください(守秘義務があり、相談内容の秘密は守られます)

私たちは地域に根差した福祉活動を展開し、あたたかな地域社会づくりを目指しています。

## 令和7年度長寿学級開講式が行われました

4月17日に令和7年度長寿学級の開講式が行われました。館長挨拶のあと、学級委員長を選出し、事業報告、事業計画を話し合いをし、軽く体動かす体操をしました。今年度も楽しく活動しましょう。



## 第2回「館長のちよぺっと講座」のご案内

昨年大好評であった「アメリカン・フラワー」を今年も開催いたします。

ワイヤーと薄い樹脂膜で作られる花びらに、お好きな色を塗って、今回は額縁に可愛い花を飾りつけて置物を作ります。どなたでも綺麗に作る事ができます。

○日時:6月6日(金)13:30~15:00 ○場所:長木公民館第1,2研修室

○参加費:500円(当日集金) ○講師:佐藤弘子さん(天下町) ○定員:先着15名

○申込み:長木公民館(電話43-7118)

# 5月18日(日) 8:30開催

## ニプロハチ公ドームに集合しよう!!

### シン・NAGAKIオリンピック2025 プログラム

午前8時 選手集合

8時30分 入場行進・開会式(ニプロハチ公ドーム)

No	種目	回数	出場者	時 間	年 齢 別	採点	備 考
1	園児親子50m走	1回	園児親子	9:00 ~ 9:05	園児親子		長木保育所園児と保護者
2	幼児親子30m走	1回	幼児親子	9:05 ~ 9:10	幼児親子		2足歩行可能な幼児と保護者
3	園児親子ダンス	1回	園児親子	9:10 ~ 9:15	園児親子		長木保育所園児と保護者
4	小学生徒競走	各6回	小学生	9:15 ~ 9:55	長木小児童		全学年
5	宝探し	各1回	各チーム10人	9:55 ~ 10:05	60代以上	○	走者は60代以上。各チーム10人で4チームずつ行う。宝の中には得点が入っており、取得したチームへ得点を加算する。その後、樹海の里など一般参加者を行う。
6	○×クイズ	1回	全員	10:05 ~ 10:25	全員参加	○	全員参加。最後まで残った人には大きく点数を付ける。
7	上手に踊ってね！ ダンシング玉入れ	各1回		10:25 ~ 10:35	長木小1・2年生		音楽に合わせて踊り、音楽が止まったら玉入れを開始。入れた数が多いチームが勝ち。
8	上手にはいてね！ デカパンリレー	各1回	各チーム8人	10:35 ~ 10:50	長木小3・4年生 町内チーム	○	男女4名ずつ デカパンをはいて走り、脱いで次の走者にリレーする。
9	障害物リレー	各1回	各チーム4人	10:50 ~ 11:05	長木小5・6年生 町内チーム	○	一人50mずつ走る。障害物は風船割り、グラウンドゴルフ、おたま、縄跳び。トラックで行う。
10	綱引き予選	6回	各チーム10人	11:05 ~ 11:25	年齢制限なし	○	男女5名ずつ 予選4試合・準決勝2試合 30秒
11	小学生全員リレー	各1回	低学年 高学年	11:25 ~ 11:55	長木小児童		全学年
12	綱引き3位決定・決勝	2回	各チーム10人	11:55 ~ 12:10	年齢制限なし	○	男女5名ずつ 45秒
13	長木地区町内対抗 年代別リレー	1回	各チーム7人	12:10 ~ 12:15	各年代1名	○	低学年、高学年、10代、20代、30代、40代、50代以上から各1で名各チーム7名。50mずつ走る。(男女問わない)