



## 7/26 TUE 地域包括ケアフォーラム

「みらい」文化ホールで、地域包括ケアフォーラム「フレイル予防で健康長寿～いつまでも元気で暮らし続ける秘訣～」が開催されました。

「フレイル対策3つの秘訣」と題し、筑波大学教授の山田実さんが講演。加齢に伴う急激な身体機能や認知機能の低下を防ぐためにも、運動・食事・社会活動の3要素をバランスよく、無理のない範囲で継続することが改善につながると訴えていました。



## 7/24 SUN コスタ! ママパパ!

ヴェールカフェおよびカフェ前広場で、(公益社団法人)行田青年会議所による「コスタ! ママパパ! ～子育て世代のコミュニティスペース～」が開催されました。

この催しは、子育て世代に遊んだり共に学んだり(Co.Study)しながら交流してもらうことを目的に企画されたもの。カフェ前広場では、スラックレール&スラックライン体験や水攻め祭り体験などが行われました。また、ヴェールカフェ内では、日本ペップトーク普及協会認定講師の小柳今日子さんによるペップトーク体験が行われ、子どものやる気を引き出す前向きな言葉選びなど数々のアドバイスに、参加者らは聞き入っていました。



## 7/15 FRI 自宅で簡単! 筋トレ&脂肪燃焼講座

筋力低下やコロナ太りの解消を目的に、行田グリーンアリーナ柔道場で、「自宅で簡単! 筋トレ&脂肪燃焼講座」が開催されました。

この講座は、県民健康福祉村の健康運動指導士が、自宅でも手軽に行える筋力トレーニングや脂肪燃焼効果のある運動について、実技を交えた講義を行うというもの。35人の参加者は、歩きながら筋肉を鍛えるトレーニングや腹筋・腕立て伏せなどをし、体を動かす喜びを感じながら、汗を流しました。



## 8/7 SUN ビブリオバトル ワークショップ2022

中央公民館第1学習室で「ビブリオバトルワークショップ2022」が開催され、市内の小・中学生3人が参加しました。

自分の気に入った本の魅力を紹介し、最後に読みたくなった本を投票して「チャンプ本」を決めるビブリオバトル。参加者は、お気に入りの本への熱い思いを語り合いました。接戦の末、『介助犬チェリーのパピーウォーカー』がチャンプ本に選ばれました。

## 7/23-24 SAT SUN

## 日本遺産認定5周年記念事業 親子講座「足袋をはいたらっこパンづくり」



VIVAぎょうだで親子講座「足袋をはいたらっこパンづくり」が開かれました。

2日間に分けて行われたこの講座には、親子9組が参加。村山英子さんの指導の下、参加者は生地を組み合わせてラッコの形を作った後、日本遺産認定5周年を記念し魚肉ソーセージで形取った足袋をあしらいました。いざ焼き上がると、子供たちはその出来栄に大いに喜んでいました。



## 7/31 SUN 日本遺産のまち 足袋蔵昔体験セミナー

NPO法人ぎょうだ足袋蔵ネットワークによる「足袋蔵昔体験セミナー」が開催されました。

このイベントに小学4～6年生の13人が参加し、日本遺産の構成資産である牧禎舎で、昭和初期の子供たちの遊びや生活体験、ものづくり体験などをしました。昼前に行われたうどん打ち体験では、子供たちが真剣な表情で生地を伸ばし、打ち粉で手を白くさせながら、それを包丁で丁寧に切っていました。直後の昼食では、自分たちで作ったうどんをおいしそうに食べていました。

## 8/6 SAT 夏休み伝統文化体験教室

8月6日・7日・11日の3日間、中央公民館和室で夏休み伝統文化教室が開催されました。

6日は、彩書家の美蓮さんによる「はじめての書道教室」が行われ、小学3年生から6年生までの12人が参加。当日は広島平和記念日であることから、子供たちは美蓮さんの手本に倣って「平和」の文字を一つ一つ丁寧に書いていました。

