

# ひたまるがゆく

## 聖愛保育園の運動会にゲスト出演

10月2日、運動会の会場となった西部総合公園体育館には141人の園児とその家族総勢約700人が集まりました。

ひたまるは運動会の閉会後に行われた抽選会のお手伝いをし、最後の記念撮影にも仲間に入れてもらいました。

こんなに大勢に囲まれての写真撮影は初めてのこと。またみんなに会えるといいな～。



## スロージョギングで健康づくり

10月16日、元エスビー食品陸上競技部監督の岩淵仁氏を迎え、スロージョギング教室が西部総合公園で行われました。

50人の募集に対し集まったのは61人で、参加者は、岩淵氏自身が出場した箱根駅伝の裏話を交えたユーモアたっぷりの講義を受け、実際に屋外でスロージョギングを体験しました。

スロージョギングは、走る速度が遅いため、長時間走っても疲れない走法で、体への負担が少ないとのこと。そして、体脂肪が燃焼されるためダイエットに効果があり、さらに腰痛や認知症の予防にもなるとのことでした。

教室最後の質疑応答ではたくさんの質問が出され、参加者の関心の高さがうかがえました。

教室最後の質疑応答ではたくさんの質問が出され、参加者の関心の高さがうかがえました。



## 親子でレッツダンス!

10月26日の子育て広場で、13組の親子がひたちなか市の杉山章子さんを講師に迎え、親子エアロビクスを楽しみました。

思い切り体を動かす機会の少ないお母さん達ですが、アップテンポの曲に合わせて軽やかに体を動かし、気持ちのいい汗を流しました。



▲子どもを抱いたままのダンスはきつい! だけど楽しい!

▲ママのダンス中、抱かれながら眠ってしまったおさんも・・・

## 広報 常陸大宮11月 第74号

発行日 平成22年11月25日

発行/常陸大宮市

編集/企画課

〒319-2292

茨城県常陸大宮市中富町3135-6

TEL 0295(52)1111 FAX 0295(53)6010

E-mail email@city.hitachiomiya.lg.jp

URL http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/



## 2011年7月24日までに地上デジタル放送完全移行

デジタル放送に関するお問い合わせ先

地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター

TEL:0570-07-0101または03-4334-1111

平日: 9:00~21:00 / 土・日・祝祭日 9:00~18:00



常陸大宮市の人口(11月1日現在・推計常住者) 総人口45,317人(男22,237人、女23,080人)世帯数16,363世帯