



みんなのスポーツ・エクササイズ⑧



運動が苦手な方にこそ参加してほしいスクエアステップ

スクエアステップは、筑波大学の先生が考案した「幅1m、長さ2.5mのマットに描かれた40個のマスを縦・横・斜めに移動する運動」です。指揮者が出す指示どおりにマスを選択してステップを踏むのは難しくも楽しくて、自分でやっても他者がやるのを見ても、笑いがこみ上げてくる不思議な楽しさがあります。

また、この運動をすることで、転倒予防や認知症予防の効果があることが科学的に証明されています。

文化スポーツ課では、今年3月にスクエアステップ体験教室を開催し、皆さん笑顔で大変好評でした。今年度も以下の日程でスクエアステップ体験教室を開催します。1月のお知らせ版で参加者を募集しますので、皆さんの参加をお待ちしています。

日 時：2月15日・22日、3月1日・8日・15日・22日
(毎週水曜)
時 間：13：30～15：30
場 所：市総合保健福祉センター「かがやき」
対象者：どなたでも
参加費：1,000円（初回に徴収。保険料込み）



■問い合わせ■ 文化スポーツ課 文化スポーツグループ ☎52-1111（内線342）

10/21～

各地域で市文化祭が開催されました

芸術文化の振興・発展と各種団体の交流を図るため「平成30年度常陸大宮市文化祭」が行われました。10月21日の囲碁大会を皮切りに、各地域で作品展示や発表会等を開催。文化協会会員をはじめ学校や一般の方も参加し、日頃の練習の成果を披露しました。

第14回 囲碁大会

開催日：10月21日 参加者：28人

優 勝	高安 勝美さん（笠間市）
準優勝	軍司 武さん（根本）
第3位	大越 充さん（野中町）



第14回 将棋大会

開催日：11月4日 参加者：30人（うち小学生4人）

【1組】優 勝	菊池 達也さん（若林）
【1組】準優勝	桧山 雅人さん（那珂市）
【2組】優 勝	鈴木 晴勝さん（下村田）
【2組】準優勝	西野 欽也さん（抽ヶ台町）
【3組】優 勝	和田 将史さん（抽ヶ台町）
【3組】準優勝	桜井 繁さん（富岡）



文化祭の様子

第14回ダンス発表会(10/28)



第14回音楽祭(11/25)



茶会(11/24・25)



第6回芸能発表会(11/24)



大宮地域美術展・華道展(11/23～25)



山方地域作品展・発表会(10/26～28)



美和地域作品展(11/3・4)



緒川地域作品展・発表会(11/3・4)



御前山地域作品展(11/10・11)

