

今伊勢町連区

第83号

# 地域づくり協議会だより

発行日 平成31年2月1日(金)  
発行者 今伊勢町連区地域づくり協議会  
〒491-0057

一宮市今伊勢町宮後字郷中茶原71番地3(今伊勢町出張所内) Tel.28-9007

## 一宮市テニスマ場 健康器具

### 背のばしベンチ



座った姿勢のまま無理のない上半身の反り返りが出来、おなか・背中のストレッチ効果が得られます。

### 腹筋ベンチ



腹筋運動は膝を曲げて行いましょう。つま先をパイプの下にいれ、膝を曲げて腹筋運動をしましょう。

### のびのびポール



様々なストレッチが出来ます。無理せず行いましょう。  
①ふら下がり  
②太もも伸ばし  
③ふくらはぎ伸ばし  
④ひざの裏伸ばし

### ツイスター



立った姿勢で上体をひねることにより、ストレッチ効果が得られます。無理はせず、心地よいくらいが最適です。

健康器具が設置されました

<注意事項> 下記の場合は使用しないでください。

- ・健康器具は大人用です。
- ・体調がすぐれない場合
- ・器具に故障など不具合がある場合
- ・雨などで濡れている場合

一宮市スポーツ課



4種類の健康器具

一宮市テニスマ場内西側スペースに上記案内看板の健康器具が設置されました。  
町民の皆様ごなだでも、散歩等の途中にでもお寄りいただき、気軽にご利用ください。  
看板には使用説明とその効果が記されています。正しく安全にご利用いただき、皆様のご健康にお役立てください。

## KHS冬季防犯パトロール

十二月十四日(金)午後七時より

K (環境・公害問題の解決)

H (福祉の向上)

S (生活安全・児童の健全な育成)

以上を統括的に解決する今西小学校下のボランティア団体です。その一環としての防犯活動を実施しました。



KHSパトロール隊

## 今伊勢公民館活動

・町民バトミントン大会 十一月十八日

優勝 準優勝 三位

A 西川・田中 井上・武藤 藤松・松井

B1 中・中 鈴木・森 岩永・森

B2 森島・森島 藤松・長野 寺澤・川瀬

## ・三世交代流町民親睦

グラウンドゴルフ大会

十一月十八日(日)

優勝 準優勝 三位

高年 川島市造 豆畑薫 高木敏夫

壮年 高井季美子 田上真由美 木村知之

子供 野田琴葉 高井誠人 野田錬磨



ナイスショット

## ・町内対抗インテリアカ大会

十二月十六日(日)

優勝 準優勝 三位

Aブロック 吉田A 吉田C 宮後

Bブロック 東名栗 吉田B 吉田D

## 陶芸教室 十二月二日(日)

陶芸家・山田洋樹先生の指導により作品作りに挑戦しました。

大皿、花瓶、カップ等の作品生地が完成し、先生が釉薬を塗布後焼き上げて、完成品は三月の公民館まつりで展示する予定です。



ナイス出来上がり



ナイスストス

## 今伊勢ふれあいサロン

・オカリナ演奏会 十二月十七日(月)

「みんなで踊ろう」「みんなで歌おう」を目的にカンタービレの皆さんの演奏で、歌ったり踊ったりして、健康的なひと時を過ごしました。



素敵な演奏に聞き入る皆さん

## 今伊勢川柳

暖冬で 紅葉せぬのに

スーパへ 通ったのしみに

川柳募集(自由お題)

今伊勢町出張所へ持参又は官製はがきで

随時受付

今伊勢町出張所内

地域づくり協議会「今伊勢川柳」宛