

町内一斉川ざらいのお知らせ

日ごろ、環境衛生行政に深いご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。

さて、例年ご協力いただいております町内一斉川ざらいを、下記の日程で実施いたしますので皆様のご協力をお願い申し上げます。

記

☆日時 3月17日（日） 《予備日3月24日（日）》

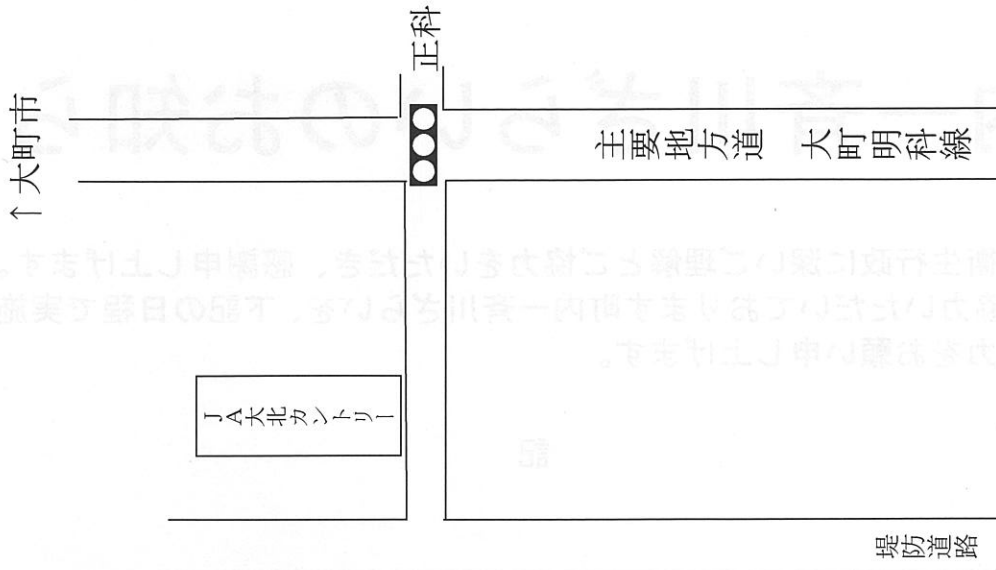
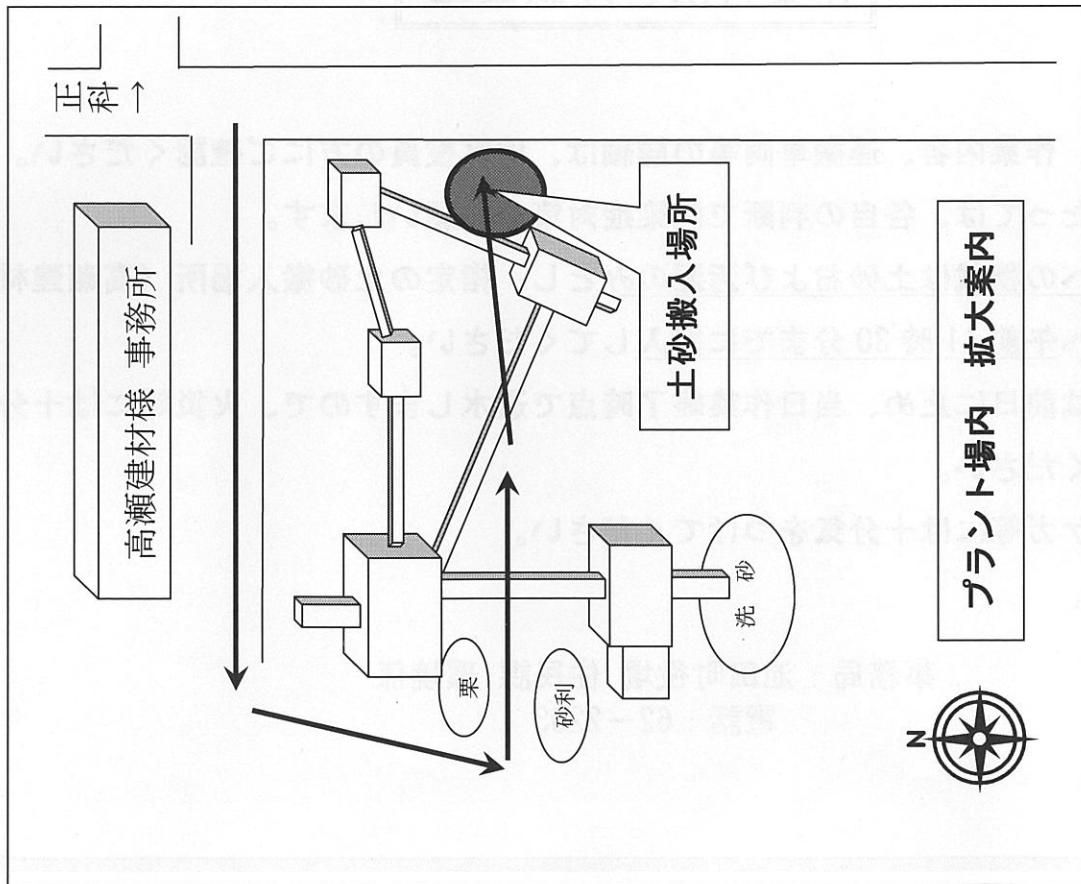
土砂受入 午前8時～11時30分

※大雪等で17日に作業ができない場合は、当日午前6時30分と午前7時に防災行政無線で作業延期をお知らせします

作業方法と注意事項

- ◆ 作業箇所、作業内容、運搬車両等の詳細は、地区役員の方にご確認ください。
- ◆ 作業にあたっては、各自の判断で感染症対策をお願いします。
- ◆ 運搬車両への積載は土砂および汚泥のみとし、指定の土砂搬入場所（高瀬建材様裏面参照）へ午前11時30分までに搬入してください。
- ◆ 河川の水は前日に止め、当日作業終了時点で通水しますので、火災等には十分に気をつけてください。
- ◆ 作業中のケガ等には十分気をつけてください。

事務局：池田町役場 住民課 環境係
電話：62-2203



- ◆ 事故等がないようにお願いします。
- ◆ 搬入できるものは土砂および汚泥のみです。
- ◆ 搬入終了時刻は午前 11 時 30 分です。時間内に搬入が終了できるように、作業時間の調整等をお願いします。

スポーツボイス体験会

主催 池田町総合型地域スポーツクラブ大かえで倶楽部

最近思い当たることはありませんか？

最近、むせるようになった？

尿漏れ、尿切れが気になる？

ほうれい線、ブルドック頬？

高い声が出なくなった？

疲れやすくなった？

肩こりがひどい？

声を鍛える全身運動は、歌声・喋り声、嚙下・体幹、免疫力向上、尿漏れ予防改善や、運動不足・ストレス発散に繋がります。健康の意識への高まりからスポーツクラブやカルチャーセンター、学校などで実践されています。

この機会に体験してみませんか！

日時 3月3日（日）午後1時30分から午後2時30分

会場 交流センターかえでホール

ビートの効いた音楽にのせて筋力運動が
楽しみながらできます。



参加無料

事前申し込みは不要です。

定員 50 名になり次第締切ります。

お問い合わせ先

大かえで倶楽部事務局

(池田町総合体育館内)電話 62-7654

講師 スポーツボイスディレクター 伊藤きくみ 先生

2024年度 会員募集のお知らせ

大かえで倶楽部では2024年度(令和6年度)の会員を募集します。大かえで倶楽部は、身近でスポーツに親しむことができ、子供から高齢者まで様々なスポーツを愛好する皆さんが初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できるよう、地域の皆さんにより自主的・主体的に運営されるスポーツクラブです。ご自身の健康づくりや充実した生活のため、皆様の加入をお願いいたします。

□申込の方法

- ・申込書に必要事項を記入のうえ、年会費、教室参加料、スポーツ保険料を添えて大かえで倶楽部事務局へ提出してください。電話、ファックス、メールによる申し込みはお受けできません。
- ・申込書、パンフレットは総合体育館、交流センターかえで、やすらぎの郷に配置しています。または池田町のホームページからダウンロードしてください。
- ・申込受付は3月1日(金)から 各教室定員になり次第締め切ります。
- ・池田町在住以外の方は4月2日(火)から行います。

□開催を予定している教室

かえでキッズファミリースポーツ

対象者・定員：年少~小学校2年生位まで 保護者同伴で子どもの発育発達に合わせた体の動きや体幹を使った運動によりバランスの良い体づくりに活かします。親子で楽しめる時間です。

かえでキッズひよこ

対象者・定員：1~3歳の幼児と保護者 10組
幼児期の発育発達に合わせ、体幹を使った運動により、バランスの良い体づくりを。

ストレッチ

やさしいストレッチ

対象者・定員：それぞれ年齢を問わず 25名
筋肉の柔軟性を高め、可動域を広げることでケガの予防や身体の動かしやすさなどにつながります。姿勢の保持やリラグゼーションの効果も得られます。いままでのストレッチ教室に加え新たに初級者コースを開催します。

ヨガ Level 1

ヨガ Level 2

対象者・定員：それぞれ年齢を問わず 25名
Level1は日頃あまり運動をしない方やヨガ初心者の方の教室です。基本的なポーズをじっくり、ゆっくり進めていくクラスです。Level 2では、太陽礼拝ABを習得できるようになることを目標に呼吸法や基本的なポーズを練習します。

チェアヨガ

対象者・定員：年齢を問わず 25名
椅子に座わりながら行うヨガ。膝や腰に負担をかけず無理のない範囲で気持ちよく身体を動かして健康維持増進を目指します。

はじめてのエアロビクスダンス

対象者・定員：年齢を問わず 15名
エアロビクスダンスやバランスボール、ステップ台などを使った有酸素運動で脂肪を燃焼するクラス。初めての方も安心して参加出来るようゆっくりとした動きから始めます。

※裏面をご覧ください

運動でセルフケア

対象者・定員： 年齢を問わず 20名
自分の心身や心と向き合い、身体の声に耳を傾け呼吸法で血流を促しストレッチやヨガで全身をほぐし、筋膜リリースで全身の歪みを整えます。代謝の良い健康的な身体を目指しましょう。

キーボード&鍵盤ハーモニカ

対象者・定員： 年齢を問わず
個人レッスンや皆で奏でるアンサンブルを楽しく無理なく学べます。

ボルダリング

対象者・定員： 中学生以上 20名
ボルダリングの技術を身に着け、難易度の高い課題に挑戦しましょう。決められたルートを全身の筋肉を使って登っていくスポーツです。経験のない方、熟練の方も大歓迎です。

フリークライミング

対象者・定員： 高校生以上 15名
フリークライミングの入門コース。ロープを利用して、高さ13mの壁を登るスポーツです。クライミングの基本技術を身に付けましょう。

バスケットボール

対象者・定員： 小学校6年生から大人
バスケットボールのかわよさ、チームプレーの楽しさを味わってみませんか。一緒に楽しみましょう。基本練習とゲーム形式の練習で技を磨きあいましょう。

小学生かけっこ

対象者・定員： 小学校2年生以上
かけっこを中心とした教室です。様々なスポーツの基礎となる走る力を養います。腕の振り、足の運び、前傾姿勢など正しいフォームを身に付けて早く走るためのコツを学びましょう。

健康貯筋工房

対象者・定員： 年齢を問わず
みんなで心地よく汗を流し、軽い筋トレや脳トレで楽しく身体活動を行い、アンチエイジングを実践しましょう。

里山トレッキング

対象者・定員： 年齢を問わず 20名
池田町近辺の里山を自然散策します。名所旧跡巡りや季節の草花、新緑、紅葉を散策したり自然に浸って心身のリフレッシュを。

ボルダリング小学生

対象者・定員： 小学校2年生以上
入門コース10名 経験者コース10名
スポーツクライミングの一つ、ボルダリングを体験してみましょう。

マウンテンバイク

対象者・定員： 中学生 10名
チーム名はSPROCET ROCKETS。マウンテンバイクは生涯を通して楽しめるスポーツです。環境を活かし、楽しくアクティブに生活しましょう。

ソフトテニス

対象者・定員： 小学校4年生から大人 10名
ソフトテニスの基礎からじっくり練習を積みまします。「秋には試合形式でゲームができる」を目標に気持ちよく汗をかいて、ゲームの仕方までを身につけましょう。

ランニングクラブ

対象者・定員： 小学生から大人まで
平日夜と休日に走ることを目的としたクラブです。走ることを習慣づけたい人、走るコツをつかみたい人、小学生の参加も大歓迎です。

申込み・お問い合わせ先

大かえで倶楽部事務局 (池田町総合体育館内 月曜日・祝日を除く)

電話：0261-62-7654 FAX：0261-62-9643 Mail：okaede3210@gmail.com

市民公開講座 内藤いづみ講演会

あなたらしく生きぬく力と知恵

～在宅ホスピスからの応援歌～

家族やあなたの大切な人、あなた自身命の期限を言い渡されたら・・・

残された時間をどう過ごしますか？

すべて医者に任せる、元気になるまでとことん入院して治療をする、死について考えることがタブーとされてきたこれまで、望まれた最後を迎えたり見送ったりすることができたでしょうか？夫婦で、親子で、家族で、おひとりさまも人生の終い方について一緒に考えてみませんか。これまでの人生や残された時間を、あなたや家族にとって宝物にしてほしい内藤先生の生き方のヒントを聞いてみませんか？

講演日 2024年3月24日(日)

開場 12時30分 開演 13時

会場 大町市文化会館 エコーホール
大町市大町1601-2

入場料 無料(申込み不要)



Photo by中西裕人

内藤いづみプロフィール

昭和31年生まれ 山梨県出身 甲府市在住 ふじ内科クリニック院長 在宅ホスピス医
☆日本ホスピス ☆在宅ケア研究会やまなし代表 ☆やまなし大使☆大正大学客員教授 ☆山梨大学講師
1981年福島県立医科大学卒業後、三井記念病院、東京女子医科大学内科等に勤務。
イギリスでの生活とホスピス研修を経て、1985年甲府市ふじ内科クリニックを開業。
進行がん、末期がんの患者さんや、地域の高齢の方々の人生を支える在宅ホスピスケアを
40年以上実施している。
2019年 TBSテレビ「情熱大陸」、2021年 NHK Eテレ「人生レシピ」に出演
2022年 NHK 「あさイチ」にて紹介
「いい医者といい患者いい老後」永六輔と共著/佼成出版
「死ぬときに後悔しない生き方」総合法令出版
「人間が生きてるってこういうことかしら」中村桂子との対談集/ポプラ社 近著など多数



内藤いづみHP
QRコード

主催 市立大町総合病院
緩和ケア委員会、在宅医療介護連携支援センター

連絡先 0261-22-6851