



「運動教室」のご案内

運動教室の目的は、『住民の元気が地域の元気になる』ということで、地域の元気づくりによって地域の活力向上を目指しています。また、各年代の方々が自分でトレーニングする方法を身に付けるお手伝いをしたいと考えています。

各コースの講座内容

- 小・中学生
- 小学生 ストレッチ、筋力トレーニング、公園での戸外遊び
(回数や負荷を抑制し、器具は使いません。)
- 中学生 ストレッチ、筋力トレーニング、公園でのジョギング
(ジョギングは8Km/h未満で行います。)
- 高校生以上
- 高校生以上 自主トレーニングの方法など、メニューの提供や
(65歳以上を含む) アドバイスをします。
- 65歳以上 公民館などで行われている「百歳体操」の内容を参考
に解説を交えて行ないます。

定員 15～20名程度 受講料 無料

講師 酒田市観音寺地区地域おこし協力隊 梅津 豊

場所 観音寺地区 八幡タウンセンター交流ホール

15:00～17:40

一条地区 一条コミセンホール

(※8月から) 15:00～16:15

7/24～8/22 小・中学生対象 夏休み特別スケジュール

AM・・・10:00～11:40

PM・・・(観音寺)14:00～16:40(一条)14:00～16:15

※スケジュール
は月ごとにカレ
ンダーを酒田市
HPに掲載、観
音寺・一条コミ
センの掲示板に
掲示します。

お問い合わせ ☎64-2327 観音寺地区地域おこし協力隊 梅津(観音寺コミセン内)



酒田まつり



久々の開催で晴天にも恵まれ、初めての観覧ができました。400年以上の伝統があり、京都の祇園祭を模した由来の通り、壮麗な趣がありました。

今回、私が1番楽しみにしていたことが露店で、夜7時ころの暗くなった時間帯を狙い、日中の晴天から一転して心地良い風が吹いていて過去最高の人出となっていたようですが暑さを感じませんでした。露店の数が400余り出店していたようで、できるだけ奥から写真を撮ってみましたが入りきりませんでした。



スポーツこぼれ話

私のスポーツ人生の始まりは水泳でした。5歳から7歳まで、何故かスイミングクラブではなく、自宅から1時間かけて石川県小松市にあるスポーツ科学センターへ毎週日曜日に父が指導の下、毎回1Km泳がされていました。全く自分の意志は無く、スポーツ下手で小学生時代に苦い思いをした父の思い遣り(?)でした。当時は訳も分からず、ゴーグルに涙を溜めながら、終わった後の施設内の喫茶店で食べたチョコムースだけが楽しみでした。小学生では憂鬱だった日曜日から解放されスイミングクラブでキチンと泳法を習い、中学生の時には校内の記録会で上位入賞し、初めて父に感謝しました。



観音寺地区大運動会

何日も前から、グラウンドの草取りをし、前日も朝から体育館への物品運び入れ、運営スタッフの打合せがありました。当日は当日で朝5時半に決行の合図のためにコミセン旗が揚げられ、これを見て、各自治会のテントや用具、景品の運搬などの設営が始められました。

今回は、冒頭に台に上がって準備体操をした後は運営側として関わりました。

始まってしまえば、のんびりしてるのかと思いきや、各競技ごとの準備があり、雨が降ってスケジュールを省略して慌ただしく撤収作業をしていたこともあり、あっという間に終了となりました。5月の飛澤神社祭の屋台引きの時と同様に地域の担い手不足を実感するイベントでした。



運動教室 R5年7月 開催スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 高校生以上 (65歳以上を含む) 観音寺 15:00～17:40	4	5 小・中学生 観音寺 15:00～17:40	6	7 小・中学生 観音寺 15:00～17:40	8
9	10	11 小・中学生 観音寺 15:00～17:40	12	13	14	15
16	17	18 小・中学生 観音寺 15:00～17:40	19 小・中学生 観音寺 15:00～17:40	20	21	22
23	24	25 観音寺 A M (小・中学生)	26	27 観音寺 A M (小・中学生)	28 観音寺 A M (小・中学生)	29
(夏休み特別スケジュール)						
30	31 観音寺 P M (小・中学生)	運動教室 (交流ホール)15:00～17:40				

お知らせ

①7/24～8/22の期間に小・中学生を対象として夏休み期間中の特別スケジュールを設けます。

観音寺 もしくは 一條 (※一條は8月から)

A M・・・(観音寺・一條)午前10時から午前11時40分まで

P M・・・(観音寺)午後2時から午後4時40分まで (一條)午後2時から午後4時15分まで

②名称を「運動教室」として変更、クラス分けを「小・中学生」、「高校生以上(65歳以上を含む)」の2つに改編します。

運動教室 R5年8月 開催スケジュール

※開催会場 観音寺・・・八幡タウンセンター交流ホール 一條・・・一條コミセンホール

日 月 火 水 木 金 土

		1 観音寺 P M (小・中学生)	2 一條 A M (小・中学生)	3 観音寺 A M (小・中学生)	4	5
(夏休み特別スケジュール)						
6	7 一條 P M (小・中学生)	8 観音寺 P M (小・中学生)	9 一條 A M (小・中学生) 高校生以上(含65歳以上) 観音寺 15:00~17:40	10	11	12
(夏休み特別スケジュール)						
13	14	15	16	17 観音寺 P M (小・中学生)	18 観音寺 A M (小・中学生)	19
(夏休み特別スケジュール)						
20	21 一條 P M (小・中学生)	22 観音寺 P M (小・中学生)	23 小・中学生(観音寺) 15:00~17:40	24 小・中学生(一條) 15:00~16:15	25	26
(夏休み特別スケジュール) →						
27	28 小・中学生(観音寺) 15:00~17:40	29	30 小・中学生(一條) 15:00~16:15	31		

運動教室

(交流ホール)15:00~17:40 (一條コミセンホール)15:00~16:15

お知らせ

①7/24~8/22の期間に小・中学生を対象として夏休み期間中の特別スケジュールを設けます。

観音寺 もしくは 一條

※ A M・・・(観音寺・一條)午前10時から午前11時40分まで

※ P M・・・(観音寺)午後2時から午後4時40分まで (一條)午後2時から午後4時15分まで

②名称を「運動教室」として変更、クラス分けを「小・中学生」、「高校生以上(65歳以上を含む)」の2つに改編します。