

公民館“報”

ウォーキングと筋トレ・高尾山公園

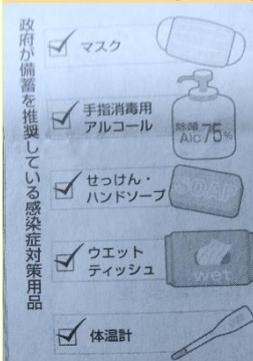
～明野いきいきクラブ～



東町前自治会長・首藤和也さんが主宰する「明野いきいきクラブ」は、毎週、土曜日9時から高尾山公園でウォーキング（写真左）と筋トレ（写真右）を行っています

首藤和也さんは「健康運動実践指導者」の資格を持つリーダーとして、高齢者の運動不足を解消し健康寿命を伸ばそうと呼びかけています。会場の高尾山は森林浴でリラックスでき、コロナ禍の中にあってストレス解消にもなり、みんなと交流、つながりもできると参加者に喜ばれています。公民館もウォーキングの宣伝と参加の取次等、活動の後援をしていきます。

新型コロナ・災害対策の備蓄品 自ら準備を！



9月1日の「防災の日」を前に行った日本気象協会の調査によると、4人に1人がマスクや消毒液の備蓄を増やしていることが分

かりました。政府も災害に備え感性症対策用品を備蓄するよう推奨しています。家庭の備蓄チェックリストを更新し不測の事態に備えましょう！



「四角座懇談会」 “80回”を迎える！

自由な意見交換の場「四角座懇談会」を開講してから7年と8ヶ月になり、8月で第80回となりました。

今回のゲストには「画廊経営者」（明野在住）の上野美晴さんをお招きして、画廊経営の苦労話や画家のとの交友録等、大変興味深い話に耳を傾けました。

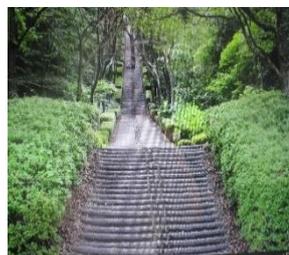
明野の歴史・魅力 発見事業“部会”開く

「人が安心 明野創生」実行委員会の部会として、明野の歴史を学習（散策）し、明野の魅力を発見する活動とITやドローン等の体験学習を映像で残す活動もします。



思い出の一コマ
支所昇格テープカット

明野 ちょっと“一息”..!



高尾山公園・365階段



仲良しワンちゃん



明野にサボテン“燃える心”