

府中公民館だより

令和8年度第6号

8月1日発行

府中市府中公民館
広島県府中市府中町143-3
Tel 0847-43-4938
館長 定仲 美恵子



ノルディック・ウオーキング講習会を行いました

7月22日（水）講師に、ノルディック・ウオーク連盟公認指導員を講師に迎え、ノルディック・ウオーキング講習会を開催しました。始めに、ノルディック・ウオーキングとはどのような運動なのか、期待できる健康効果や正しい姿勢、ポールの使い方について、わかりやすく説明していただきました。続いて、ポールを使った準備体操やストレッチを行い、体をほぐした後、実際にポールを持って歩行練習を行いました。



参加者の皆さんは、講師の丁寧な指導を受けながら、一步一步、歩き方を確認し、楽しみながら実施されていました。時には手と足が一緒に出て皆さんで大笑いする姿も！「姿勢が良く歩けた！」「全身を使って運動できて気持ちがよかった」「いつもより歩幅が広く、しっかり前を向いて歩けた」「また、参加したい！」など、前向きな感想が多く聞かれ、会場は終始笑顔で溢れていました。

今回の講習会を通して、ノルディック・ウオーキングは、年齢を問わず気軽に取り組める健康づくりの方法であることを学ぶことができました。参加者同士の交流も深まり、心も体もいきいきとした充実した時間となりました。今後もノルディック・ウオーキングの講習会を開催し、気候の良い時期に、実際に参加者の皆さんと、景色を楽しみながら外を歩いてみたいと願っております。

8月26日（水）に第2回ノルディック・ウオーキング講習会を行う予定です。

1回目を参加されていない方も、是非、ご参加ください。お待ちしております!!



蓮の花作り



やさしい風合いと美しい色合いの紙を使って、蓮の花を作ります。一枚一枚、花びらを重ねながら心温まる素敵な作品を完成させましょう。初めての方でも楽しく作れますので、ぜひお気軽にご参加ください。お待ちしております。



・日時 第1回 8月8日（土）
第2回 8月22日（土）
14:00～16:00

・定員 各6名ずつ
・参加費 200円（材料費）
・申し込み 府中公民館へご連絡

◇休館日 日曜・月曜・祝日 年末年始

◇府中公民館の開館時間 9:00～21:00

◇館長の勤務日および勤務時間 火曜～土曜 13:00～19:00 ※研修などで不在のときもあります