

# 回覧 おにし地域だより

令和6年度

令和6年(2024年)8月1日号 発行:地域づくりセンター鬼石 鬼石 170-1(電話:52-3881)

## 夏休み子ども体験教室第1弾

「読書感想文の書き方教室」7月24日(水)・7月26日(金)

鬼石北小学校と地域づくりセンター鬼石の2か所で、読書感想文の書き方教室を行いました。参加した子どもたちには、自分たちで選んだ本を持参してもらい、実践形式で書き方のポイントを教えてもらいました。まだまだ夏休みは始まったばかり。宿題の難所、といわれる読書感想文の手助けになればうれしいです。

鬼石北小学校



地域づくりセンター鬼石



## 歴史講座申込受付中!

今年、ユネスコの世界文化遺産に「高山社跡」を含む「富岡製糸場と絹産業遺産群」が登録されて10周年を迎えました。これに際し、「生糸を支えた女性たち」と題しまして改めて日本の近代化に大きな影響を与えた絹産業、加えて絹産業を支えた女性たちについて折茂清二先生(高山社顕彰会会員)に講演していただきます。

この機会に、地域づくりセンター鬼石で身近な歴史に触れてみてはいかがでしょうか?

# 8月20日(火) 13:30~14:30

会場 地域づくりセンター鬼石・講堂

参加無料

定員 40人

8月15日(木)までに地域づくりセンター鬼石(52-3881)へお申し込みください。

# 新規会員募集のお知らせ

地域づくりセンター鬼石  
定期利用団体

## 夜ヨガ

新規会員募集



仕事終わりに、心と体を整える夜ヨガを始めてみませんか？

夜ヨガは、自律神経を整え、質の高い睡眠を得られる効果があります。次の日の元気につながりましょう♪

日時

第1・第3火曜日  
午後7時～午後8時30分

参加費

月額：1,500円

場所

地域づくりセンター鬼石・講堂

講師

石塚 花弓 先生

見学等、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ・申し込み

090-3062-6403（代表：山本）

※定期利用団体で、参加者の募集をしたい団体はお申し出ください。おにし地域だよりでお知らせいたします。

## ノルディックウォーキングをやってみよう！

地域づくりセンター鬼石では、ノルディックウォーキングに使用するポールの貸し出しを行っています。  
利用料は無料!!始めてみたいけど・・・とお考えの方!お試しに是非ご利用ください。

### ノルディックウォーキングとは?

2本のポールを持って歩く運動です。ポールを持つことにより全身を使って歩けるようになり、通常のウォーキングよりも高い効果が期待できます。



### ☆ノルディックウォーキングの おすすめポイント☆

- ☆効率よく有酸素運動ができる
- ☆姿勢がよくなる
- ☆高い筋トレ効果が期待できる
- ☆歩幅が大きくなり、歩くスピードが上がる
- ☆肩・首コリの解消が期待できる