



あなたのために みんなのために

げんきのたね

これまで皆さんから、さまざま「げんきのたね」が届きました。今回は、今年6月号で募集した「まなびのたね」に寄せられた中から、11月に市民講座として実施された「歌って健康アップ教室」をご紹介します。



1、第2回のテーマは「歌と体操で脳を活性化させよう」。歌いながら左右逆の動きをするのは、なかなか難しい
2、音楽療法士の高田氏(中央)と伴奏の鈴木氏(右)。心身の問題を解決できる音楽の力は素晴らしいことを講座で紹介

声を出して
楽しく健康に

11月から4回の講座で開催されている市民講座「歌って健康アップ教室」は、初めての開催となりましたが、31人の受講申し込みがありました。普段、大きな声を出して歌うことがない方や、歌うことは健康に良いことだと知っていても歌う機会が無かった方など、参加された理由はさまざまですが、童謡や懐かしい曲を、ピアノの伴奏に合わせて皆で口ずさんでいました。



あなたの提案が
みんなを笑顔に

歌うことは、ストレスを分散させ肺機能の向上にもつながり、さらに歌いながら体を動かすことは、脳を活性化させる効果もあるといわれます。知識としては知っていても、普段の生活の中で実行することとは、なかなか難しいものです。受講された皆さんは講師の指導のもと、時には笑い声が教室に広がり、和やかな雰囲気の中、1時間半の時間を共有しました。

今回の講座は、この「げんきのたね」の市民の声から生まれた企画でした。

今回から
テーマは自由です

「げんきのたね」ではこれからも、たくさんの方の皆さんが笑顔になるような「たね」(提案)を募集します。

皆さんの暮らしにかかわる幅広いご提案をお待ちします。

◎お問い合わせ:

秘書広報課秘書広報係

☎(55)50096

あだたら高原スキー場

12月10日オープン



オープニング1日券

12月10日(土)~16日(金)

●料金 大人.....2,500円
シニア・高校生...2,000円
中学生・小学生...1,500円

・シニアは50歳以上 ・未就学児はリフト無料

二本松市奥岳温泉
あだたら高原リゾート
TEL 0243-24-2141
http://www.adatara-resort.com

絶景の露天風呂



《あだたら山奥岳の湯》

(写真は紅葉時期です)

●営業時間 10時~17時(年中無休)(メンテナンスによる休業日あり)

●料金 大人 600円 小人 400円

げんきの たねまき手順

1、たね(提案)を考える



2、記入用紙にたね(提案)を書く



3、線に沿って切り取り、
必要な部分にのりづけ
する



4、封筒にしたたら、ポスト
へ投函する



ここにのりを付けてください ▼谷折り

あなたの「げんきのたね」を募集します。
あなたのたねが二本松市にとって大きな実になります。
(「げんきのたね」以外の提案も受け付けします。)

ありがとうございます。あなたのたねを大切に育てます。



内容を確認させていただき、あなたのたね(提案)を広報紙やウェブサイトに掲載してもよろしいですか？

はい ・ いいえ



「はい」と答えた方は、実名でよろしいですか？

はい ・ いいえ

ここにのりを付けてください ▼谷折り

ここにのりを付けてください ▲谷折り

げんきのたね

あなたのために みんなのために“げんきのたね”をまこう
みなさんからげんきのたねを募集します。

↓切り取ってご使用ください



9648790

福島県二本松市金色四〇三番地

二本松市役所

秘書広報課

行



料金受取人払

二本松支店承認
1529

差出有効期間
平成30年12月
31日まで

▲山折り



°いばみくろ増コロロ



げんきのたねまき中です

〒	都・道・府・県
住所	市・町・村
名前	

°いばみくろ増コロロ



°いばみくろ増コロロ