

はつらつ！健康教室開催

冬場の運動不足の解消と健康的な生活を送れることを目的に毎年恒例となっている「はつらつ！健康教室」が、今年も2月10日から5回にわたって開催されました。

今年の教室では「ヨガ」と「ノルディックウォーキング」が組まれ、多くの皆さんが寒い冬でも楽しく過ごせる方法や健康的な生活を送れるためのヒントを学び、豪雪で疲れた心と体をリフレッシュしていたようでした。



でも簡単にできそう」などという感想が寄せられました。

通常のウォーキングとの違いについて「2本の専用ポールを使うため上半身の筋力トレーニングや膝関節等への負担が軽減されるためハビリにも活用できるなど、さまざまな効果が期待できる」との説明があり、実際にポールを使つての歩き方を学んでいきました。最初、戸惑っていた参加者からも時間を重ねるごとにマスターしていき、「とにかく楽しい」という声が多く寄せられました。

◆「ヨガ」

講師に井出ふみ子先生を迎え、4つのポイント（ゆつくり動かす・呼吸とともに動かす・意識を集中させる・リラックスさせて動かす）を押さえながら心身のリラクゼーションをはかりました。

参加者からは「体のさびがとれていくようですごく気持ちよかった」とか「膝が痛くてもこれであれば家

◆「ノルディックウォーキング」

講師の服部正秋先生よりノルディックウォーキングについて3回にわたって指導を受けました。



第26回飯山市民芸術祭

創造と参加するふたつのこころ

【参加団体・個人一覧】（2月28日現在）

☆展示発表

4月15日（土）・16日（日）
会場…飯山市民館
飯山市美術館
柳原書道クラブ 千曲みずる会 柳原陶芸クラブ 革の花 仏像彫刻 飯山市華道会（草月流 草月流 梶井宮御流 華道遠州 池坊池坊） 飯山水墨画協会（すみれ会 水墨会 椿の会 水墨画同好会） 飯山日本画協会（信濃日本画院 楓の会 こぶしの会）
写楽会 パッチワーク ベルアルト サロン・ド・ラ イチ 飯山市書道協会（寿宝会 墨悠会 可南会 滴翠会） ちぎり絵グループ 手芸サロン 浦野昭男 武田仁守 松澤芳宏 渡辺一 村松和夫 今清水重之 木内順一 渡辺智子

★舞台発表

4月23日（日）
会場…飯山市民会館
シルバー歌声教室 こはる日の会 簡化二十四式太極拳 いいやまの元気な仲間たち 市老連ダンス同好会

もみじ会 コーロ・エテルナ 世界の踊りフォークダンスサークル 轟昭二 島田美代 キンタとケサちゃん 花房会 飯山子どもと本をよむ会 オカリナサークル憩吹 オカリナサークルせみしぐれ しろうやま道場 女性合唱団ファイオーレ ジョイフル・ハーモニーマろうづ 飯山混声合唱団 心のうたハーモニカクラブ 雪椿ハーモニカクラブ 奥信濃大正琴連絡会 コールかたくり ミッキー Mickey アクア AQUA 太田鈴虫の会 常盤ハーモニカクラブ 白鳥バレエ学園飯山教室 東雅洋社中 Shining シャイニングー 安田清涼会 ZATTY 河藤たつ千代社中 みゆき野吹奏楽団 フラダンス愛好会 ザ・メイプル 飯山市民劇団「土」 飯山吟道会

問い合わせ先

第26回飯山市民芸術祭

（市民会館内Tel 623341）事務局

成人式協力員募集！！

飯山市民館では、平成18年度飯山市成人式（8月15日開催予定）に先立ち、本年度成人式該当者（S60.4.2～S61.4.1生）の中より協力員を募集いたします。詳しくは飯山市民館（Tel 62-3342）までお問い合わせ下さい。

利用者声

かな書道サークル「ももとせ塾」

宮沢美穂

私たちは、毎月第1、3水曜日の午後2時から3時半まで、飯山市民館で活動しています。メンバーは30代から70代と幅広く、和気あいあいとした雰囲気です。

ももとせ塾が発足したきっかけは、先生である日展作家・藍の会主宰の日詰静琴先生の個展が信濃百年であり、その流れるような美しさの「かな書道」の作品に感銘した有志が先生にお願いしたからです。なので会の名前を「百年Ⅱももとせ」としました。

メンバーには昔から書に親しんでいる人、全くの初心者と様々です。2年前まで飯山の高校で書の教員をされていた日詰先生は、個々のレベルに合わせ、わかりやすく丁寧に教えてくれます。

私を感じる「かな書道」の1番の魅力は「無」になれる瞬間です。すりたての墨の香りの中、細筆の先に集中する時間は、自己を充実させてくれます。また、



いにしえの歌の世界には、忘れかけている日本の美しい心があります。その他にも、身近なところで、年賀状やのし紙の名前など筆を使う場面で自信が持てるようになります。

こんな感じで活動していますが、興味のある方は是非一度見学にいらして下さい。お待ちしています。また、3月30日～4月4日まで、長野市新田町のギャラリープラザ長野で、藍の会書展があります。そこに私たちの作品を出展していますので、お近くにお越しの際は是非お立ち寄り下さい。

★マイオピニオン

意見・私見

奈良沢青年会発飯山の未来へ

奈良沢青年会会長 横村剛志

記録的な豪雪に見舞われた冬となりましたが、やっと春の訪れを感じさせる陽気となつて参りました。私も奈良沢青年会会長となり2カ月が経過致しました。

豪雪の開催も懸念された「いいやま雪まつり」も「がんばろう！いいやま！」の声のもと無事開催され、その中におきまして奈良沢区による大天狗の舞を今年も披露させて頂きました。寒さの中、市内外から来られた多くのお客様の声援が大変励みとなりました。

我々青年会は、この雪まつり参加を含め、年間を通して様々な行事に取り組んでおります。地区への貢献活動もありですが、1番は秋季例大祭の成功が大きな目標です。すでに30年以上の歴史を持つ例大祭の運営を任されていますのが青年会であり、真に重圧ながら、それが青年会の醍醐味です。

近年囁かれる少子化、不

況により職を求めて離郷する若者。青年会にも影響が及び寄っています。人間の基礎的欲求に帰属というのがあります。故郷飯山への帰属の意識は市民の誰しもが持っているはずで、明治の偉人達が真剣に日本の夜明けを考えた様に、私達も飯山の未来について考えなければならぬのかと思います。小さな所からとして、奈良沢区青年会長として、青年会がより魅力的な



会になる為の思考をしてみます。変わっていく事、変わらずにいる事。飯山市奈良沢区に住む誇りを大切に、また感謝する気持ちを忘れないようにという事を、会員と共に考えていきたいと思っています。この飯山がずっと私達の故郷である為に。

NPO 法人ドリームユニオン パソコン講習会のご案内

■ 初心者のためのパソコン活用術〈10回コース〉
午後コース、夜コース 4/4,4/7,4/11,4/18,4/21,4/25,4/28,5/2,5/5,5/9,5/12
内容：初心者対象。文字入力、インターネット、電子メール、デジタルカメラの基本操作を学習します。

■ ワード中級〈6回コース〉
午後コース、夜コース 4/12,4/13,4/19,4/20,4/26,4/27
内容：文書編集（拡張書式）、表の作成、印刷、図形利用、はがき作成を学習します。

○講習時間：午後コース（PM1:30～3:30）
夜コース（PM7:00～9:00）
○申込問合：NPO 法人ドリームユニオン 62-2113（高橋）
又は E-mail:info@dream-union.com
○受講料：講習代金、教材費（詳しくはお問い合わせ下さい）
後援 飯山市民館