坂下コミュニティセンターだより　令和３年７月号（令和３年７月９日発行）

おあいなんしょ

▽ みんなの茶の間 開講しました！

６月24日健康管理センターで今年度初めてのみんなの茶の間を開催しました。

第１回となる今回は開講式の後、【レク式体力チェック】を行いました。レク式体力チェックとはいつでも・どこでも・誰もが・楽しく・簡単に実施できる体力チェックです。

着座体前屈で柔軟性を調べます♪

自身の今の体力を知り、不足しがちな部分を知ることで日々の生活の中に運動で取り入れる事ができます。

ペットボトルを巻き上げ筋力チェック！

大豆つまみで脳活です！！

筋力や柔軟性などを年代別に測定する種目があり皆さん真剣にチャレンジしていました。今後も定期的に茶の間ではレク式体力チェックを行い改善しているのかまだ改善が必要なのかなど見ていきたいと思います。

▽ 婦人会の皆さんありがとうございました

以前、お便りで【譲り愛事業】の仕分けボランティアをお願いしたところ、今回坂下婦人会の皆さんからご協力をいただきました。

刺繍をほどいたり、ほつれた所を繕っていただきました。事務局ではなかなか手の回らない部分ですのでとても心強いボランティアでした！坂下婦人会の皆様ありがとうございました！！

▽広瀬コミュニティセンターからのお知らせ

【花火購入のお願いです】

広瀬地区地域づくり協議会では、今年６回目となる花火の打ち上げを開催することになりました。

新型コロナウイルス感染症の１日も早い終息と、皆様の想い・願い・希望などを込め、広瀬の夜空に大輪の花を咲かせませんか？？

詳しくは各地区コミュニティセンターにあるチラシをご覧いただくか、
広瀬コミュニティセンター（0242-83-2326）までお問い合わせください。

＊打上げ日時　７月２４日（土）２０時頃
＊花火金額　　２号　２，５００円～
（各種あります）

▽ラジオ体操チャレンジ 皆さん挑戦してみませんか！！

本日別紙でお配りしました【ラジオ体操チャレンジ】事業は今年で２回目になりました。各自治会や子ども会のご協力で夏休み期間中各町内で行われるラジオ体操へ参加・もしくはご自分で実施していただき、５回チャレンジすると応募できるようになります。応募箱は坂下コミセンにあります。

継続して気軽にできる運動にみなさんでチャレンジしてみてはいかがですか？

詳細については別紙のラジオ体操チャレンジのチラシをご覧ください♪

▽ 会議等による職員不在のお知らせ

下記の日程で職員不在のことがございますのでご来館の際はご注意下さい。

・７月８日（木）午後　会議出席の為
・７月９日（金）午前　文書配布の為
※その他毎週月曜日午前はコミセン職員打ち合わせ会議の為不在が多くなります。あらかじめご了承ください。お急ぎの場合は電話をしてからご来館ください。

～ 発行・編集　坂下コミュニティセンター　～
☎ 0242-83-0522　FAX 0242-84-2135　bange-cc@town.aizubange.fukushima.jp