

教 育 委 員 会 だ よ り

町民文化祭

日時：令和6年10月25日(金)～27日(日)

場所：ジョイ・じょぐら（上ノ国町総合福祉センター）

町内作品展示

開催日時 10月25日(金)～27日(日) 9時00分～18時00分
(最終日27日の展示は、17時00分まで)

開催場所 はまるホール

展 示 物 盆栽、木工、陶芸、手芸、絵画、書道、墨絵、
郷土資料など、その他児童生徒の作品を一挙展示！



各 種 催 事

10月25日(金)

18:30～20:30 「天河のめぐみ」の利き酒会（場所：はまるホール）

※参加料 4,000円、先着20名まで

◎申込先 上ノ国日本酒友の会 ☎090-9518-1223（野崎）

10月26日(土)

10:00～18:00 囲碁大会（場所：老人交流室）

14:00～15:00 えほん読み聞かせ（場所：はまるホール）

15:00～17:00 親子でフラワーリースづくり体験（場所：はまるホール）

※参加料無料、小学生以上の親子先着10組まで

◎申込先 教育委員会事務局 ☎0139-55-2230

10月27日(日)

13:30～16:30 芸能発表会（場所：天の川ホール）

※詳細は、上ノ国町HPやチラシをご確認いただくか、教育委員会窓口までお問合せください。

教育委員会事務局 ☎0139-55-2230

たるみを取る！「マシン
エクササイズ」スポン
ジフィットネス実施！

9月4日(水)に上ノ国町スポーツセンターにて、令和6年度健康づくり教室「スポンジフィットネス」を実施しました。第2回の今回は「たるみを取る！マシンエクササイズ」と題して、参加者26名を2組に分けて自重とマシンを使ったトレーニングを交互に行いました。

自重トレーニングでは講師の蛭沢先生指導の下、仕事や家事の隙間時間に行える、スクワットやプランクの正しい姿勢や負荷が大きくなる方法を参加者に指導していただき、トレーニングを行いました。

マシントレーニングでは第2回と第4回の特別講師である土肥エリナ先生がマシンの効果的な使い方や上半身を大きくしたい、足を細くしたいなど各参加者の具体的な希望に沿ったトレーニング方法を助言していただき、トレーニングを行いました。

各参加者からは「効率の