

エリサポ通信 No.9

健康タウン・ラジオ体操講習会

令和6年8月に赤平市制施行70周年事業として実施された「夏期巡回ラジオ体操・みんなのラジオ体操会」にお越し下さった鈴木大輔先生が再び赤平市に！朝のテレビ体操でおなじみの鈴木大輔先生と吉江晴菜先生から直接ご指導いただくことができます。現在は、人生100年時代と言われています。いつまでも健康で動ける身体でいたいものです。ラジオ体操の効果や体操のポイントなどを、お伺いしたいと思います。皆様のご参加をお待ちしています。



鈴木 大輔先生



吉江 晴菜先生



日時：3月23日（日） 10:00～11:30

会場：赤平市総合体育館サブアリーナ

講師：鈴木 大輔先生（NHKテレビ・ラジオ体操指導者）

実技講師：吉江 晴菜先生（NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント）

持ち物：運動靴・水分（動きやすい服装でいらしてください）

※人数を把握したいので2月末までに地区毎にお申し込みください。



赤平元カ体操会

月2回、顔を合わせてラジオ体操を行っています。

会場：地域福祉ターミナルていく（旧大町コミセン）

日程：第2・第4火曜日 17:30～18:30

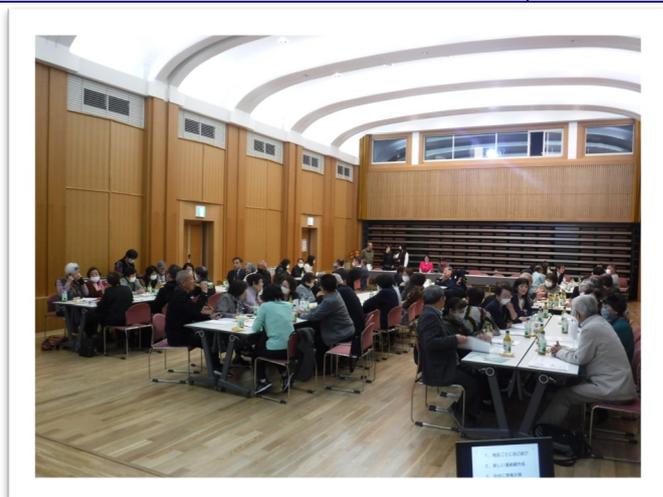
お気軽にお越しください。いつでも大歓迎です！

※お問合せ⇒赤平市ボランティアセンター TEL 32-5566

令和6年度・新エリサポ誕生

令和6年9月6日～10月25日までの期間、全8回の日程でエリアサポーター養成講座を開催しました。新しく15名と1企業の新メンバーが誕生しました。今回は公開講座も取り入れて行ったり「ゆる元体操初級指導者講習」もスケジュールに組み込みました。

	地区・企業	氏名（敬称略）
1	平岸	菅野 隆
2	平岸	渡邊 明美
3	茂尻・百戸	安田 恵子
4	住友・市街	清水 代子
5	住友・市街	丸山 美昭
6	住友・市街	千葉 和子
7	昭和	安藤 繁
8	若木	芳賀 敏雄
9	若木	山川 和幸
10	若木	伊藤 ひろ子
11	エースラゲージ（株）	佐藤 涼平
12	トルク精密工業（株）	山田 周一
13	北海道光生舎 親愛の家	加賀 聡史
14	北海道光生舎 親愛の家	片山 直樹
15	むらかみ建設（株）	関口 峻
16	西出興業（株）	企業登録



地区別登録者

	R6.4月までの登録	R6年度新メンバー	新体制
平岸地区	31	2	33
茂尻・百戸地区	24	1	25
住友・市街地区	32	3	35
昭和地区	30	1	31
文京地区	29	0	29
若木地区	21	3	24
企業	26	6	32
合計	193	16	209

(新)ゆる元体操指導者

＜新・ゆる元体操初級指導者 8名＞

菅野 隆	(平岸地区)
安田 恵子	(茂尻・百戸地区)
千葉 和子	(住友・市街地区)
清水 代子	(住友・市街地区)
丸山 美昭	(住友・市街地区)
今野 宙	(文京地区)
芳賀 敏雄	(若木地区)
山川 和幸	(若木地区)

＜新・ゆる元体操中級指導者 4名＞

青柳 悦子	(平岸地区)
林 和子	(昭和地区)
樋郡 美貴子	(文京地区)
神田 萬里子	(若木地区)



フレイル予防のためにも、ゆる元体操で身体を柔軟にしておきましょう。冬は外に出るのが億劫になりがちですが、椅子に座ったまま出来るので、サロンの時だけではなく日常の中にも取り入れてみてはいかがでしょうか。



2025 あかびら

アイスクャンドル

2/8 sat 17:00 点灯
19:45 花火 20:00 終了

<会場> 赤平市コミュニティ広場
(赤歌警察署となり)

なんと今年
は、真冬の夜空
に**花火**が上
がります！

火祭りで見
た感動の花火
を冬に見る事
が出来ると、
ワクワクしま
すね。是非会
場でご覧くだ
さい。エリサ
ポさんと一緒
に作ったアイ
スクャンドル
が、今年のポ
スターに使っ
てもらえまし
た(*^-^*)この
儂げなアイス
キャンドルが
大好きです。



赤平市社会福祉協議会では、牛乳パックでアイスクャンドルを作成しイベントに参加しています。今年は400個以上を目標にしています。

①事前準備⇒1月31日(金)

10:00 社協2階

・牛乳パックを切る作業
(カッターをご持参ください)

②当日設置⇒2月8日(土)

15:00 社協車庫集合
(図書館前)

・牛乳パックから缶を抜く
・氷を会場に並べる

点灯後、温かい物をご用意しますので社協にお立ち寄りください。

ミニコンサート

(16:30~)

- ・名苗さん&松本さん&石川さん
(ギター、ヴァイオリン)
- ・山口 貴寛さん (ユーフォonium)
- ・OTO-1軽音部さん (バンド)
- ・きつずていくさん (ハンドベル)

キッチンカー

- ・天肉 (ステーキサンド)
- ・伊予屋 (じゃこ天)
- ・なこたこ (たこ焼き)
- ・ミルクレープ (クレープ)
- ・きまぐれキッチン (唐揚げ、お蕎麦)

3,000個のキャンドルが
会場を照らします



主催：社会福祉法人 北海道光生舎
共催：赤平市社会福祉協議会 西出興業株式会社
桶村建設株式会社
後援：赤平市 赤平市教育委員会



社協ホームページは、毎月1日に更新します。社協の情報やエリアサポーターの情報も掲載していますのでご覧ください。



赤平市社会福祉協議会ホームページ

Facebookでは、随時情報発信していますので、ホームページと合わせてご覧ください。



赤平市社会福祉協議会Facebook

赤平市東大町3丁目4番地 赤平市社会福祉協議会

TEL 32-5566

FAX 32-1025

E-mail v.akabira@kabira-syakyo.hs.plala.or.jp

