

## 長生きの秘訣は何？

3月13日(金)ゆうゆうセンターで、介護予防講演会が開かれ、約230人が参加しました。

参加者は、沖縄で健康水準を高める取り組みを行う神谷義人さんから、腰や足に負担のかからない姿勢のつくり方など、楽に気持ち良く体を動かす方法を学びました。

### 正しい姿勢をつくる運動

- ①足を腰幅に開き、両足を並行にして立つ。
- ②膝を開かないようにして、股関節と膝をゆっくり曲げる。足の裏の前方に体重をのせる。
- ③股関節と膝をゆっくり伸ばして立ち、体の力を少し緩める。
- ④①～③を繰り返す。



## お花見気分でお祭りだ！

4月5日(日)郡津公民館西側多目的広場で、交野市商業連合会主催の第3回おりひめ桜まつりが開かれました。

ステージではパフォーマンスや、商店会で使える金券が当たる抽選会などが行われました。



## 人の手で伝える文化

3月18日(水)～29日(日)教育文化会館で、機織教室作品展が開かれ、405人が来場しました。

来場者の中には、糸車を片手で回しながら、もう片方の手で綿を送って、糸を紡ぐ体験をする人もいました。



フットサル

## ボールの種類分かるかな？

3月22日(日)星田西体育施設で、トリプルボールゲーム教室が開かれました。

参加した子どもたちは、3種類のボールの扱い方を学んだ後、各競技の試合を行い、ボールに触れる楽しさを体験しました。



フットサルボール



ハンドボール



ソフトゴムボール



ブラインド  
キャッチボール



ハンドボール

