

コミュニティだより たかみず

編集発行

高水まちづくり推進協議会

高水公民館

電話 92-0173 FAX 92-0174

ヒューストン健康安全吹矢にチャレンジ!



9月3日(土)に、高水公民館2階大会議室で、高水スポーツ振興会主催による「ヒューストンチャレンジ大会」を、開催しました。

当日は、20名の参加があり、周南市レクリエーション協会の前田様の指導を受け、練習を行ないました。後半は、試合形式で行い、女性は、3m、4m、5m、6mを、男性は、4m、5m、6m、7mで、吹き矢を5回づつ吹き、矢が的に当たった合計点を競いました。試合は20本の矢を吹き、100点満点を競います。

最初は、上手に矢が飛ばなかったり、的に当たらなかったりでしたが、試合形式を行なう頃には、皆さんだいぶ上達されていました。

♪ヒューストンが体にいいのはなぜ?

スパッと息を吹くので、横隔膜を押し下げます。それによって肝臓、腎臓、脾臓、胃腸をマッサージし、活性化させます。ゲームをすることで、良い息とされる、^{せいかたんでん}臍下炭田_{こきゅうほう}呼吸法が楽しみながら自然とできます。



♪高水スポ振からのお知らせ♪

高水スポーツ振興会で、ヒューストンを2セット購入いたしました。自治会行事、いきいきサロン等で利用を希望される団体は、高水公民館までご連絡ください。

高水小学校秋季大運動会

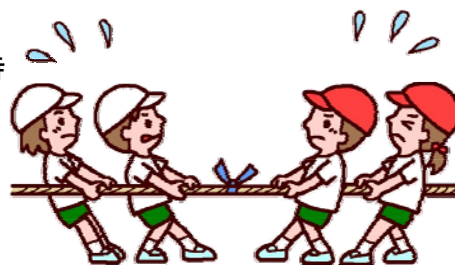
高水小学校では、下記のとおり平成23年度秋季大運動会を開催します。
子どもたちが頑張っている姿を ぜひご覧いただき、ご声援をお願いします！

記

○と き 平成23年9月18日(日) 9時～15時
※雨天の場合は、19日(月)に順延
(19日も雨天の場合は、体育館で開催)

○と ころ 高水小学校運動場

★プログラムは会場案内に用意しています★



高水地区敬老会のお知らせ

○ 日 時 平成23年9月25日(日)
10時20分(開会)

○ 場 所 JA周南熊毛支所
4階大会議室

暑い中、お疲れ様でした。

8月22日(月)に、熊毛中学校バスケットボール部が、高水駅周辺とふれあい通りの清掃活動を、高水地区校外育成協議会と合同で行ないました。駅では、ベンチを拭いたり、駐輪場、駐車場のごみ拾いや、落ち葉を掃いたりしました。ふれあい通りでは、ふれあい花壇の草取り、街路樹の周りの草取りなどを行ないました。約2時間でしたが、一生懸命取り組んでいました。



明照幼稚園運動会

明照幼稚園運動会が下記の日程で開催されます。ちびっ子たちが一生懸命頑張りますので、皆さん応援に来てください。

記

○ と き 平成23年10月9日(日)
9時00分(開始)

○ と ころ 明照幼稚園

※雨天の場合は、高水小学校体育館で行ないます。



情報大募集!!

情報誌に掲載したい出来事や行事等ありましたら、高水公民館までご連絡ください。
電話 92-0173 FAX 92-0174