

「桑名いきいき体操」10周年！

「桑名いきいき体操」は、市民の皆さんと協働でつくった市独自の健康体操で、平成22年3月に完成し、10年目を迎えました。

市内各地の通いの場などで地域の皆さんが主体的に実践しています。

この体操を行う通いの場に参加している人からは「体操に誘ってもらい感謝している」「血行が良くなって肩こりが減り、いい運動」「体力測定で昨年より良い結果がでた。主人から、やってよかったねと言ってもらっている」「これからずっと続けたい」などといった感想が聞かれます。11年目も桑名いきいき体操で健康づくりと介護予防に取り組みしましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響により、桑名いきいき体操に限らず、通いの場などでの活動が長期間自粛されており、外出や人と話す機会が減った人が多いと思います。通いの場が再開されたときに、また元気に参加できるように通いの場のない日も元気に過ごせるよう次のことを心がけ、ご自身でできることに取り組みましょう。



NPO 桑名いきいき体操のつどい
(くわなメディアライヴでの様子)



いきいき体操会
(大山田第3広場での様子)



なかよし体操の会
(メープルガーデンカフェでの様子)

桑名いきいき体操とは

桑名いきいき体操は、「起・承・転・結」の4つのパートに分かれており、脳トレーニング・筋力トレーニング・ストレッチ・姿勢改善の内容が組み込まれた、市独自の10分程度の体操です。



体操の動画はこちら
から視聴できます。

- ① 家事や農作業などで体を動かす
 - ② 家や庭で体操を行う、散歩をするなど体を動かす
 - ③ 家族や友人と電話で話すなど、人と交流する
 - ④ 3食バランスよく食べて、規則正しい生活を送る
 - ⑤ 手洗い・咳エチケット・3密の回避などで感染症予防を行う
- 桑名いきいき体操もご自宅で取り組める運動の一つです。貸し出し用のDVDもありますので、希望する人は保健医療課(☎24-1182)へご連絡ください。市のホームページでも公開しています。

オレンジカフェ(認知症カフェ)を開催します

認知症の人や、その家族、専門職や地域の人など、どなたでも気軽にご参加ください。

とき	ところ
7月14日(火) 午後2時～3時30分	シャトークワナ(内堀124)
7月17日(金) 午後1時30分～3時	深谷市民館
7月25日(土) 午後2時～3時30分	五大茶屋(南寺町45)

認知症サポーター養成講座を開催します

認知症を正しく理解し、認知症の人への接し方を学ぶ講座です。

とき 7月10日(金) 午後1時30分～3時 **場所** パブリックセンター **料金** 無料

申込 電話で、介護予防支援室へ。

問 介護予防支援室(☎24-5104 FAX27-3273)

図書館案内

● 親子で桑名の歴史を調べる講座「本多忠勝と桑名城」

本多忠勝と桑名城の成り立ちについて、歴史専門官が解説します。親子で調べる学習に挑戦してみませんか。

とき 7月26日(日) 午_後1時30分～3時 **場所** くわなメディアライヴ

対象 小学校中学年以上の児童と保護者 **定員** 10組(先着順) **料金** 無料

申込 電話で中央図書館へ。▷受け付けは午後5時まで **開始** 7月7日(火)

問 中央図書館 (☎ 22-0562 FAX 22-0795)

● 博物館×中央図書館令和2年度ML連携企画 ワークショップ「新発見の連鶴を折ってみよう」

博物館展示「よみがえる連鶴—新史料から「秘伝千羽鶴折形」のルーツを探る—」の開催に合わせて、博物館職員によるワークショップと関連書籍の紹介展示を行います。

とき 8月8日(土) 午_後1時30分～3時 **場所** くわなメディアライヴ

対象 一羽の鶴が折れること。

できれば「桑名の千羽鶴」を折ったことがある人。

定員 20人(先着順) **料金** 1,000円(材料費)

申込 電話で中央図書館へ。▷受け付けは午後5時まで **開始** 7月7日(火)

問 中央図書館 (☎ 22-0562 FAX 22-0795)

ML連携とは

博物館(Museum)と図書館(Library)が連携して、共通のテーマに沿って各館の資料を活用した企画を実施し、それぞれの館の特徴や役割を発信する連携企画です。

施設案内

六華苑

☎24-4466 FAX24-4627

六華苑ホームページで、自宅などで楽しめる「六華苑ぬりえ」「ヨガ&瞑想動画」を公開しています。ぜひご覧ください。

<https://www.rokkaen.com/>



【開苑】 午_前9時～午_後5時(入苑は午_後4時まで) **【入苑料】** 460円

【休苑】 月曜日定休 6日・13日・20日・27日、8月3日

ヤマモリ体育館 ☎22-6741 FAX22-6770

◎バドミントン一般利用できます

とき 7月11日(土)・18日(土) いずれも午_後5時～9時

料金 一般・高校生150円、中学生以下70円

▷市外の人は倍額

▷当日午_後4時から受け付け(午_後3時から整理券を配布)、1回2時間、コートの予約は1人1コートまで。

【開館】 午_前9時～午_後9時

【休館】 毎月第1・3火曜日定休 7日(21日は開館)

海洋センター ☎42-1002 FAX42-1005

◎一般開放

体育館 日曜日 午_前9時～正午、午_後1時～5時

火曜日 午_後1時～5時

水・土曜日 午_後6時～10時

▷使用制限や開放時間の変更などがあります。

詳細は市ホームページをご覧ください。

【休館】 月曜日定休 6日・13日・20日・27日、8月3日

博物館

☎21-3171 FAX21-3173

◎2階展示会夏休み企画展

「よみがえる連鶴

—新史料から「秘伝千羽鶴折形」のルーツを探る—

夏休みの子どもたちの学習支援展示として、桑名の千羽鶴とその最新の研究について紹介します。(素雲鶴研究会共催)



「三蓋」『素雲鶴』より復元

とき 7月15日(水)～

8月30日(日)まで

料金 高校生以上150円、
中学生以下無料

【開館】 午_前9時30分～午_後5時(入館は午_後4時30分まで)

【休館】 月・火曜日 6月29日(月)から7月14日(火)まで
展示入れ替えのため休館、20日・21日・27日・28日

長島ふれあい学習館 ☎41-1041 FAX41-1011

◎陶芸体験募集中 【要予約】

手びねり・電動ろくろ体験

とき 7月12日(日) 午_後1時30分～3時30分

料金 1,030円 **定員** 7口(7人)

▷電動ろくろ体験の利用は、長島ふれあい学習館の電動ろくろ・定期コースの受講経験者が対象で、2口(1人)です。

【開館】 午_前9時～午_後5時

【休館】 月曜日定休 6日・13日・20日・27日、8月3日