

# とちおコミュニティだより 4月号

2021. 3. 31

発行 とちおコミュニティ協議会  
〒940-0222 長岡市中央公園1番36号  
(長岡市栃尾文化センター2階)  
TEL 89-7305 FAX 94-5210  
E-mail tochio-comi@aioros.ocn.ne.jp



みんなでつながり  
支え合い いきいき活動

No.34



## ◆生涯学習・スポーツ部会事業

大好評につき今年度も開催!

### 第2回

初級者

## 切り絵講座

初めての人でも驚きの仕上がり



\*最初は、このような作品から始めます。

全6回シリーズ

5月25日(火) 6月 8日(火) 6月22日(火)  
7月 6日(火) 7月20日(火) 8月 3日(火)

<時間> 13:30~15:30

<場所> とちおコミュニティセンター 栃尾文化センター2階

<講師> 稲田 芳夫 さん

<参加費> 2,000円

\*カッター、下敷き、用紙などの材料費として徴収させていただきます。

### 申込み

電話 89-7305 FAX 94-5210

※定員(12名)になり次第締め切らせていただきます。

「第2回 初級者 切り絵講座(全6回)」申込み書(FAX等でご使用ください)

お名前 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

住所 長岡市 \_\_\_\_\_

あなたも切り絵づくりを楽しんでみてください!

## ◆健康・福祉・児童部会事業

いきいき県民カレッジ登録講座

とちおコミセンと栃尾支所市民生活課がお届け!

### 健康づくり講座 2021

1年間を通して健康について学んで、運動します。来年の春には自分の体はどう変化しているのか。元気に楽しく健康づくりしましょう!

回	開催月	テーマ	内容
1回	5月	足腰元気度測定	自身のカラダを知ろう! 転倒予防に関する、体組成や血管年齢などを測定します。
2回	6月	足腰元気講座	前回の測定結果をうけて、転倒・骨折を予防するための講座と運動を実践します。
3回	7月	長寿の食卓	フレイル予防のための栄養・食事に関する講座です。
4回	8月	骨粗しょう症予防講座	骨の健康度測定をしたあとは骨粗しょう症予防のための食事を学び、実際に運動します。
5回	9月	脳の健康度測定	画像と音声に沿ってテストを行い、脳の健康度(脳の5つの機能)を測定します。
6回	10月	脳の健康度測定(結果返却+ミニ講話)	前回測定した結果を返却します。脳を活性化する生活についてお話を聞き、運動を実践します。
7回	11月	こころ元気アップ講座	ストレスと上手く付き合う方法について講話を聞いた後は、少し体を動かしてみましょう。
8回	12月	運動	内容は未定です。
9回	1月	運動	内容は未定です。
10回	2月	健康講座	大腸がんの予防に関するお話を、お医者さんからお聞きします。
11回	3月	足腰元気度測定	1年間がんばった自身のカラダを振り返ろう!1回目(5月)と同じ項目を測定します。どう変化してるかな。

※1 詳細とお申込みについては、今後発行される「とちおコミュニティだより」をご覧ください。  
※2 すべての講座に参加する必要はありません。お好きな講座にお申込みください。  
※3 やむを得ず内容を変更する場合があります。ご承知おきください。

問合せ とちおコミュニティセンター

### 栃尾地域 みんなのひろば

★地域イベントやサークル活動への参加募集など、コミセンだよりに掲載します。  
原稿の締め切り...5月号は4月5日(月)、6月号は5月7日(金)  
紙面の都合で、すべてを掲載できない場合があります。あらかじめご了承ください。  
詳しくは、とちおコミセンまでお問合せください。☎89-7305 📠94-5210

#### 催し 4月29日(木)杜々の森オープン&廃材水族館

廃材水族館では、廃材アーティスト加治聖哉さんによる水族館をイメージした作品を展示。9mのジンバイザメ等の公開制作も行います。

5月1日(土)には、先着50名様にオープニング記念品をプレゼント!

とき 5月1日(土) 午前10時から常設展示開始  
ところ 杜々の森名水公園アトレとど  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスク着用と検温にご協力をお願いします。

入場無料

問合せ 杜々の森名水公園 ☎58-3050

#### 新型コロナウイルス感染症 対策によるイベントの中止

4月29日(水・祝)  
諏訪神社春季大祭大名行列  
※大祭に伴う臨時露店市場も中止します。



# とちおコミセン この1年

2020年度

第1回運営委員会

令和2年度のとちおコミセンスタートです！

夏休み電気工作教室  
ソーラー電池のメロディハウスをつくりました。

清掃活動「城山クリーン作戦」  
栃尾のシンボル「城山」の登山道を整えました。

清掃活動「ミニ鳥居作製及び清掃活動」  
今年度は中野俣地区に鳥居を設置しました。

切り絵講座(全6回)  
指先に全集中！完成した作品は、どれも初心者とは思えない力作ばかり！

第25回  
かりやだ交流会  
栃尾地域で活躍する4名の地域おこし協力隊の活動を発表してもらいました。益々の活躍を期待し、私たち住民も応援していきます。

お楽しみ演芸会  
瞽女唄・舞踊・夫婦漫才を楽しみました。少し早い春のプレゼントです。

3月	2月	1月	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月																				
27日	24日	13日	6日	24日	20日	20日	19日	9日	25日	18日	17日	1日	31日	31日	21日	2日	26日	17日	2日	1日	5日	26日	16日	26日	25日	24日			
文化講演事業「元気の源は、玄米！」	清掃活動「ミニ鳥居作製」	お楽しみ演芸会	第25回かりやだ交流会	今さら聞けない！初心者LINE講座	文化講演事業「心の大国・四国歩き遍路に酔う」	健康づくり講座⑥「冬の運動講座 part2」	文化講演事業「お楽しみ！栃尾地域の集い」	文化講演事業「冬の運動講座 part1」	健康づくり講座⑤「冬の運動講座 part1」	健康づくり講座④「認知症予防講座」	第2回運営委員会	出前！いきいき健康講座とお茶の間カフェ(上の原町)	まちなかウォーキング	文化講演事業「家族が認知症になったら」	自然豊かな古道「石峠」の遺構研修と散策ツアー	健康づくり講座③「骨粗しょう症予防講座」	出前！いきいき健康講座とお茶の間カフェ(金町)	文化講演事業「消費者のための薬のセミナー」	健康づくり講座②「こころ元気アップ講座」	健康づくり講座①「大人の栄養講座」	切り絵講座【11月10日まで全6回】	健康ゴルフ	健康づくり講座②「こころ元気アップ講座」	文化講演事業「消費者のための薬のセミナー」	健康づくり講座③「骨粗しょう症予防講座」	出前！いきいき健康講座とお茶の間カフェ(新栄町)	健康づくり講座④「認知症予防講座」	文化講演事業「心の大国・四国歩き遍路に酔う」	文化講演事業「お楽しみ！栃尾地域の集い」

初心者LINE講座  
遠くに住むお孫さんとテレビ電話ができるようになったと、喜ぶ方がいました。

文化講演事業「心の大国・四国歩き遍路に酔う」  
旅に出るのが困難な昨今ですが、ちょっぴりお遍路気分を味わえました。

健康づくり講座⑤⑥「冬の運動講座 part1、2」  
楽しく体を動かし、冬の運動不足を解消しました。

健康づくり講座②「こころ元気アップ講座」  
コロナ禍でも明るく、元気に、前向きに！

健康づくり講座④「認知症予防講座」  
体験談を交えた看護師さんのお話は、勉強になりました。

文化講演事業「消費者のための薬のセミナー」  
「家族が認知症になったら」  
まちなかキャンパス長岡栃尾分校との共催事業です。家族や自分の健康を大事に考える講座です。

文化講演事業「消費者のための薬のセミナー」  
「家族が認知症になったら」  
まちなかキャンパス長岡栃尾分校との共催事業です。家族や自分の健康を大事に考える講座です。



文化講演事業「消費者のための薬のセミナー」  
「家族が認知症になったら」  
まちなかキャンパス長岡栃尾分校との共催事業です。家族や自分の健康を大事に考える講座です。

健康づくり講座③「骨粗しょう症予防講座」  
骨密度を測り、学び、そして運動！充実の内容でした。

健康づくり講座③「骨粗しょう症予防講座」  
骨密度を測り、学び、そして運動！充実の内容でした。

健康ゴルフ  
絶好のゴルフ日和。総勢60名が気持ちよくラウンドしました。

出前！いきいき健康講座とお茶の間カフェ(新栄町・金町・上の原町)  
「脳活」や「笑いヨガ」の出前をしました。ご近所さんが集まって健康づくりに取り組みました。

出前！いきいき健康講座とお茶の間カフェ(新栄町・金町・上の原町)  
「脳活」や「笑いヨガ」の出前をしました。ご近所さんが集まって健康づくりに取り組みました。

まちなかウォーキング  
総勢102名が城山コースと羽黒神社コースに分かれて栃尾を闊歩！気持ちの良い汗を流しました。

まちなかウォーキング  
総勢102名が城山コースと羽黒神社コースに分かれて栃尾を闊歩！気持ちの良い汗を流しました。

「石峠」散策ツアー  
天候に恵まれ、魚沼方面もよく見えました。石峠米のおにぎりはピカピカ輝いて美味しかったです。