

大山庄講座

『町指定文化財めぐり』を行いました

7月6日(土)、あいにくの雨でしたが、第2回大山庄講座「町指定文化財めぐり」が21人の参加で行われました。

大山庄社会教育課の西尾秀道さんを講師に、今年3月に町指定の文化財に指定された4件を、バスと徒歩で巡りました。

- ①下甲北出口の赤碓塔(下甲)
- ②大山庄道の立石道標(羽田井)
- ③野田の暦応二年宝篋印塔(野田)
- ④汗入郡札版木(長田)(名和公民館内で閲覧)

これらについて、講師の説明・解説を聴きました。

それぞれ、当時の地域の歴史や信仰の様子を知るうえで、大変貴重な資料であることを再発見することができました。



▲講師の解説に聞き入る参加者のみなさん(下甲)



▲汗入郡札版木に見入る参加者のみなさん



▲自分のリズムでテンポよく(反復横とび)

気になりませんか?自分の体力年齢

体力テストを実施します

体力年齢を判定

大山庄では、20〜79歳の方を対象に、6種目の得点により、自身の体力年齢が何歳ぐらいなのかを判定する「体力テスト」を毎年実施しています。今年も下記のとおり実施します。

※測定結果は文部科学省で集計され、今後の行政資料として活用されます。

実施種目

- 握力
握力計による測定
※65歳以上の方は一部別種目になります
- 上体起こし
30秒間の腹筋回数
測定結果採点・体力年齢判定は、会場ですぐわかります。
- 長座体前屈
前屈で柔軟性を判定
実施年ごとの個人用の記録カードを作製しておりますので、ご自分の健康管理のひとつとしてご利用ください。
- 反復横とび
20秒間の回数
この機会にテストを受けて、現在の体力年齢を測定してみましよう!
- 立ち幅とび
ジャンプ力を測定
- 20mシャトルラン
リズムに合わせた持久走

体力テスト

- ◆とき 10月5日(土)
19時30分〜
- ◆ところ 名和中学校体育館
- ◆準備品 体育館シューズ
 - ・事前の申込みは不要です。
 - ・参加費は無料です。
 - ・動きやすい服装でご参加ください。
 - ・飲み物はご持参ください。
- ◆問い合わせ先 社会教育課
☎0859-54-5212

