

子育てを楽しくみながら広がる輪！



子育て支援センターなかやま

「子育て支援センターなかやま」では、昨年10月から月2回、講師を招いてピラティスを行いました。

ピラティスは自分に合ったペースで体をほぐし、血行を良くしながら体幹を鍛えています。毎回同じ動きを繰り返しますが、何回かすると簡単なことは家庭でもできるようになります。ピラティスには妊婦さんから産後のお母さん、子育て中の人など幅広く参加してもらっています。

親がピラティスをしている間、顔見知りになった子どもたちは、お母さんから離れてままごとや積み木遊び、絵本などお気に入りの見つけて遊び始めます。子どもたちは、すぐにお母さんのところに行ける安心感もあり、なかには一緒にピラティスのまねをして楽しむ子どももいます。

核家族が増える中、お母さん同士で話をしながら、日ごろのストレスを発散し、心も

体もリフレッシュできるのも魅力です。お母さんたちはいろいろな催しに参加することで、子育ての喜びや、悩み、困ったことなどを話し、みんなが同じことを感じながら子育てをしていることに気づきます。

みなさんが話を聞いてもらうことで、気持ちが落ち着き、これからの育児に頑張れると言われますし、なにより先輩お母さんの経験談なども聞け

大切な子育て期を楽しみながら、みんなが子育てをしていけるといいですね。そんな子育ての手助けのできる支援センターでありたいと思います。



▲ピラティスでリフレッシュ

囲碁大会開催

盤上の熱い戦い



大山町囲碁の会・大山支部の主催による囲碁大会が、2月28日に大山公民館高麗分館で行われました。

この大会は、今年で47回を数える歴史のある大会です。

町内はもとより、町外の選手も参加し、日ごろ鍛錬した腕前を披露されました。

大会は相互の親睦を深めるとともに熱く静かな戦いが繰り広げられ、門脇宏幸さんの優勝、浅田清伸さんの準優勝などで盛り上がりしました。



大山学講座

(全6回)

「大山町の魅力」を見つめ直してみませんか？

第1回

「大山開山一三〇〇年の足跡と食の探訪」

今回は、大山開山一三〇〇年の足跡（大山寺本堂と大神山神社奥宮周辺）を訪ね、大山僧坊跡の話を聞きます。大山の新緑と歴史・食を堪能しませんか。

◆日時 5月28日（土）

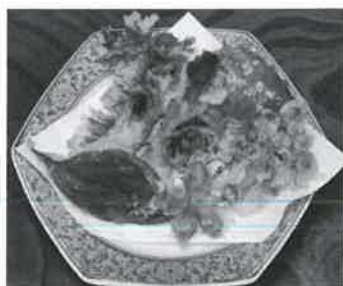
10時～13時30分

◆集合場所 山楽荘駐車場

◆コース 山楽荘→大山寺→大神山神社奥宮→寂静山→山楽荘（精進料理）

◆解説 大山自然観察指導員

◆参加費 2,500円（食人事代）



◆申込締切 5月20日（金）

（キャンセルは5月24日まで）

◆定員 20人

※定員になり次第締め切りします。

◆その他

①荒天の場合はコースを変更して行きます。

②水筒を持って山歩きができる服装でお越しください。

◆申込み・問い合わせ先

大山公民館

☎0859・53・3003

「大山学」とは？

自分の住む地域の歴史や文化、産業、自然を見つめ直し、地域の魅力と可能性を発掘する講座です。

第2回以降の期日・内容は、決まりたい広報だいせんで、お知らせします。