

※ 9月29日(日) 第70回市民雪セミナーを開催しました!! ※

9月29日(日)に、第70回市民雪セミナー『百まで自分の足で歩く!～ロコモ予防エクササイズ教えます』を開催し、25名の方にご参加いただきました。

講師の後藤一志氏(最上町健康クラブ、スポーツトレーナー)のご講話をお聞きしたのち、実際にエクササイズを指導していただきました。参加者からは「エクササイズ・ストレッチを理論的に説明していただいたことで、納得しながら運動することができました」「ウォーキングの時間、運動強度など、日頃の運動の在り方、方法を教えていただいてよかった」「なによりも楽しく運動することができた」などの声が聞かれました。

日々の運動の重要性、そして体を動かす楽しさを再認識する機会となりました。



講話中の後藤一志氏



わかりやすい話にうなずきながら



ストレッチの目的、効果を図で学び、いざ実践



ラダー(なわばしご)をつかったウォーキングレッスン



最近よく耳にする“ロコモ”とは??

“ロコモ”とは、ロコモティブシンドローム(和名:運動器症候群)の略称で、足腰の『筋肉』『関節』『骨』が衰え、立ったり歩いたりすることに支障をきたすことをいいます。

ロコモ予備軍は、全国に4,700万人、3人に1人と推測されています。いつまでも自分の足で歩き続けていくための予防が今、必要なのです。

ペン画作品展 開催中

半田豊氏の作品展、『鹿子踊りの世界ペン画展』1F雪国ギャラリーにて開催しております。

萩野・仁田山の鹿子踊り。半田氏が50年ちかく、描き続けてきた連画作品の中より26点を展示しております。

開催は10月30日(水)まで。ぜひご覧ください。



ギャラリー展示情報

今後の雪国ギャラリーの作品展示は、下記の内容で予定しております。

ミニ着物コレクション展

11月3日(日)
~12月8日(日)



セミナー情報

次回の市民雪セミナーは、下記の内容で企画しております。

第71回市民雪セミナー

10月20日(日) 13:30~15:00
雪の里情報館 2F 雪国文化ホール

『ほっこり ふるさとことばの集い』
~聴いて語って、語源を確かめ名誉回復~

講師: 石川 巖 氏
語り: かやのみ会

皆さまのご参加をお待ちしております。

来館者アンケートについて

日頃より、アンケートへのご協力ありがとうございます。

アンケートにて“開館時間の延長”に関するご要望が多く寄せられておりますが、この件は、利用者数の調査の上で、これからの課題としてまいります。

ご理解のほどよろしく願いいたします。

会議室の貸出料金表

※夜間使用は金曜日のみ

■雪国文化ホールー100人程度の会議・講演会・発表会などで使用

午前(9:00~12:00)	午後(13:00~17:00)	夜間(18:00~22:00)
2,520円	3,360円	3,690円

■情報交流室

■視聴覚研究室 } 20人程度の会議・研修などで使用

午前(9:00~12:00)	午後(13:00~17:00)	夜間(18:00~22:00)
560円	750円	830円

いつもピカピカで気持ちの良い会議ができますよ!

★仮予約は半年前から。3日前まで申請・納金してくださいね。

【お問い合わせ】

雪の里情報館

TEL 0233(22)7891