

# 『夏休み子ども楽集すくーる』

## 参加者・ボランティア募集

- 趣 旨 : すくーるを通して規律ある行動を学び、さまざまな学年の児童と交流する中で、自主性と協調性を身につける
- 主 催 : 榛東村楽集センター
- 日 時 : 7月23日(木)、24日(金)、27日(月)、28日(火)、29日(水)  
9時00分～16時00分  
※5日間を通しての募集になります
- 場 所 : 榛東村楽集センター 「会議室」等
- 対 象 者 : 村内在住の小学生 先着20名  
大人の方が送迎でき、できるだけ全日程の参加ができる児童
- 参 加 費 : 無料
- 申し込み : 6月30日(火) 9:00より受付開始  
定員になり次第、または7月3日(金)17:00 受付終了  
楽集センターへ直接申込みに来てください。  
裏面の〈申込時の注意点〉もお読みください。

### ボランティアのお願い

ボランティアとして協力してくれる方も同時に募集します。  
夏休み、子どもたちと一緒に楽しい思い出を作りますか？  
協力してくださる方は、ぜひ楽集センターまでご連絡ください。  
半日単位で募集しています。  
7月16日(木)まで随時受け付けています。

## ○プログラム

	7月23日(木)	7月24日(金)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)
9:00 ~9:30	夏休みの宿題など勉強の時間				
9:30 ~ 12:00	<b>白子のり工場 見学</b> 村内にある白子のり工場を見学に行こう！	<b>集団運動遊び</b> アリーナで 集団運動遊び  (中沢先生)	<b>太極拳</b> 太極拳を体験 してみよう！  (小池先生)	<b>おもしろ ものづくり①</b>  (小熊先生)	<b>夏まつり</b> ・竹馬づくりに チャレンジ  (松村先生)
12:00 ~13:00	お弁当・休憩				・屋台で 楽しむ  (やきそば ヨーヨーつり かき氷 など)
13:00 ~ 15:30	<b>人権講座 ほか</b>  (人権擁護委員) (楽集センター職員)	<b>耳飾り館見学</b> ものづくり体験 にも挑戦  (耳飾り館職員)	<b>バルーンアート</b> バルーンで何が できるかな？  (田子先生)	<b>おもしろ ものづくり②</b>  (小熊先生)	(楽集センター職員)
16:00	解 散				
持 ち 物	宿題・筆記用具・上履き・水筒・タオル・雑巾(掃除用)				
	お弁当 帽子、マスク、 リュックなど 白子のり工場 へ行ける支度	お弁当 帽子、リュック など耳飾り館 へ行ける支度	お弁当 バルーン持ち 帰り用の袋 (ゴミ袋大くらい の大きさ)	お弁当	※お弁当は いりません はさみ、軍手、 雑巾4枚(竹馬用)

※プログラムは都合により変更になる場合があります。

### <申込時の注意点>

受付開始は、6月30日(火)9時からです。9時前に来館された方は、職員がお声がけするまで、駐車場で待機しててください(9時までは先着順ではありません)。

受付を開始する9時の時点で、

- 申込希望が定員を超えた場合は、その場で抽選を行い、参加児童を決定します。
- 申込希望が定員を満たさない場合は、来館された方全員の児童の受付をし、その後は先着順とします。

なお、代理の方(家族以外)の申込みは受付できませんのでご注意ください。

<お問い合わせ>

榛東村楽集センター

TEL: 0279-54-0031

【開館時間: 土日祝日を除く 8:30~17:15】

# 社明だより

令和8年7月1日

—編集・発行—

“社会を明るくする運動”

渋川北群馬推進委員会

渋川北群馬保護区保護司会

(渋川市渋川 1760-1「渋川ほっとプラザ」

更生保護サポートセンター)

TEL 0279-22-4833

統一標語 「防ごう犯罪と非行 助けよう立ち直り」

## 令和8年度 第76回 “社会を明るくする運動”

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～



中学生との交流授業（令和7年12月）

吉岡町立吉岡中学校2年生

### 渋川北群馬推進委員会の構成機関・団体

渋川市 榛東村 吉岡町 各市町村議会 各市町村教育委員会 渋川警察署  
渋川保健福祉事務所 渋川交通安全協会 各市町村社会福祉協議会 各市町村小学校  
各市町村中学校 各県立学校 各PTA連絡協議会 各市町村公民館 各自治会長会  
各民生委員児童委員協議会 各青少年育成推進員連絡協議会 各青少年問題協議会  
渋川市青少年センター 学校警察連絡協議会 各子ども会育成会連絡協議会  
各ロータリークラブ 各ライオンズクラブ 保護司会 更生保護女性会  
更生保護事業主会 退任保護司会 人権擁護委員連絡会

## “社会を明るくする運動”

すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

その行動目標は

- ①犯罪や非行を防止し、安全で安心して暮らすことができる明るい地域社会を築くこと
- ②犯罪や非行をした人が再び犯罪や非行をしないように、その立ち直りを支えること



第75回推進委員会で挨拶を述べる高木渋川市長

### 『渋川北群馬推進委員会』

渋川北群馬地区において、“社会を明るくする運動”を推進していくために、保護司会、更生保護女性会のほか、市町村、議会、教育委員会、警察署、社会福祉協議会、小中学校・高校など幅広い機関・組織でこの委員会を構成している。



“社会を明るくする運動” シンボルマーク

渋川北群馬推進委員会	委員長	渋川市長	星名建市
	副委員長	榛東村長	南千晴
	副委員長	吉岡町長	柴崎徳一郎

## “社会を明るくする運動”への取り組み

——— 渋川北群馬地区では、次のような活動に取り組んでいます ———

### 強調月間中の活動（7月）

- 1 7月1日「更生保護の日」  
各市町村へ総理大臣メッセージの伝達
- 2 “社会を明るくする運動”推進委員会の開催
- 3 “社会を明るくする運動”の広報誌『社明だより』の全戸配布
- 4 市町村広報誌、新聞等での広報活動
- 5 各地で、懸垂幕、立て看板等を設置
- 6 ポスターの掲示（役所や公民館等の公共施設を中心に）
- 7 広報車による広報活動
- 8 啓発資料の折り込みや物品等の街頭配布
- 9 ミニ集会の開催  
“社会を明るくする運動”広報映画の上映、話し合い

### 年間を通した活動

- 1 環境調整や保護観察の実施（保護司）
- 2 研修会の開催、参加（観察所が行う定例研修会、地区独自の研修会 保護司と更女）
- 3 県内外の施設への研修訪問や慰問訪問
- 4 “社会を明るくする運動”の推進（7月の強調月間を中心に年間を通して様々な行事で活動していく）
- 5 中学生との交流事業（全中学校）
- 6 小・中学校の各種行事に参加・協力
- 7 地区行事への参加
- 8 小・中学生の作文集の刊行
- 9 地域のパトロールや広報活動



人はみな、生かされて生きてゆく。

## 『社明だより』とは

法務省の主唱により毎年行われている“社会を明るくする運動”を紹介する渋川北群馬推進委員会の広報誌です。保護司会や更生保護女性会が取り組んでいる「犯罪や非行の防止」「再犯防止」など地域の安全安心を担う更生保護活動や、「募金の使途」などについて皆様に広く周知・啓発を図るため、年1回発行している重要な配布物です。

犯罪や非行を犯す人を減らし、再犯を防止するためには、団体の活動だけでなく、皆様それぞれが更生保護への理解を深め、過ちを犯した人を地域で支える意識を持つことが重要であることから、この『社明だより』を毎戸に配布し手元に残すことで、継続的な啓発効果が得られると考えています。

また、将来を担う子どもたちが、生活の中で『社明だより』を目に留めることで、犯罪や非行の抑止につながることも期待されます。

これらのことから、令和8年度も毎戸配布にご理解ください。



駅前では高校生らに「薬物乱用防止」を呼びかける

※ 7月は、“社会を明るくする運動”の強調月間及び再発防止啓発月間であり、これに合わせて『社明だより』を発行しています。

## 第75回“社会を明るくする運動” 小・中学生作文コンテスト代表作品

この作文コンテストは、次代を担う小・中学生に日常の家庭生活や学校生活の中で体験したことを基に、犯罪・非行のない地域社会づくりや犯罪・非行をした人の立ち直りについて考えたこと、感じたことを作文に書くことを通じ、本運動に対する理解を深めてもらうことを目指して群馬県が募集をするものです。渋川北群馬地区からは小・中学校それぞれ5名の代表作品を推薦し、3名の方が県表彰を受けました。

### 小学生の部 ※ 学年は昨年のも

- ・島田 想大さん(渋川北小学校6年)  
「SNSとの付き合い方」
- ・小林未菜美さん(豊秋小学校6年)  
「私たち一人ひとりができること」
- ・寺島 彰吾さん(長尾小学校6年)  
「『笑顔の連鎖』で社会を明るく」
- ・塩原 蓮虹さん(伊香保小学校5年)  
「あいさつ運動と親切で明るく平和な社会」
- ・今井 陽莉さん(津久田小学校6年)  
「やさしい言葉が社会をつくる」

○寺島 彰吾さんが優秀賞「エフエム群馬社長賞」を受賞

○島田 想大さんが特別賞「群馬県保護司会連合会長賞」を受賞

### 中学生の部 ※ 学年は昨年のも

- ・関口 翔真さん(古巻中学校1年)  
「社会を明るくしていくには」
- ・神道 華音さん(子持中学校2年)  
「薬物を選ばず、未来を選ぶ」
- ・今井 稟七さん(北橘中学校3年)  
「明るい社会のためのキーマン」
- ・諸田 陸さん(北橘中学校3年)  
「新しい法制度」
- ・藤井 結愛さん(吉岡中学校2年)  
「犯罪や非行について考えてみる」

○今井 稟七さんが優秀賞「エフエム群馬社長賞」を受賞

## 保護司会の取り組み

渋川北群馬保護区保護司会 会長 八高 範夫

渋川北群馬保護区保護司会は現在、法務大臣より委嘱された55名が会員として活動しています。犯罪や非行のない、安全安心な社会の実現は、全ての人の願いです。保護司は、犯罪や非行をした人たちが罪を償い、再出発しようとするとき立ち直りに向けた指導や支援を行うことにより、社会復帰と自立を支え、再犯を防ごうとしています。再犯を起こさないことにより、新たな被害者を生まないことも大切なことです。保護司会の具体的な取り組みを紹介します。



定期総会で挨拶をする森田会長 (R7.4)

### ① 生活環境調整

刑務所や少年院などに収容されている段階から、釈放後の帰住予定地の調査をし、引受人との話し合い等を行い、スムーズに社会復帰できるように必要な受け入れ態勢を整えます。

### ② 保護観察

犯罪をした者及び非行のある少年と定期的に面接を行い、更生を図るための遵守事項を守るよう指導するとともに、生活上の助言や就労の手助けなどを行います。



市町村担当課長・保護司・更女の合同会議

### ③ 犯罪予防活動

犯罪の予防を図るための啓発、宣伝、地域の関係づくりなどの活動も保護司の重要な職務です。その中心的な活動である”社会を明るくする運動”の趣旨は、「すべての国民が犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築こうとするものです。」とあります。

以下、具体的な活動を紹介します。

- しぶかわ市民まなびの日や渋川地区の各種祭りの日などでのぼり旗を設置し、啓発品を配布して“社会を明るくする運動”キャンペーンを行っています。
- 社明運動や更生保護への理解を深めるために小・中学生に作文の募集を行い、優れた作品を表彰しています。また、作文集を作成し、学校や関係機関に配布して啓発活動を行っています。
- その他更生保護女性会と協働して安全で安心な地域づくりのための更生保護活動を実施しています。



渋川市役所でのメッセージ伝達式

## 渋川北群馬保護区保護司会 令和8年度主な行事予定

月	日	活動内容	月	日	活動内容
4	24	第Ⅰ期地域別定例研修会及び渋川北群馬保護区保護司会定例総会	9	11	“社会を明るくする運動”作文コンテスト審査会
5	29	市町村担当課長・更女支部長・保護司会理事会合同協議会	10	29	第Ⅲ期地域別定例研修会及び新任保護司・退任保護司歓送迎会
6	26	薬物乱用防止ヤング街頭キャンペーン	11	13	第71回群馬県更生保護大会
	26	第76回“社会を明るくする運動”渋川北群馬推進委員会	12	25	“社会を明るくする運動”作文コンテスト表彰式
7	1	内閣総理大臣メッセージを市町村へ伝達	2	5	第Ⅳ期地域別定例研修会
7月1日～31日“社会を明るくする運動”強調月間中学生との交流事業を実施			※毎月本部役員会及び理事会を開催 ※小中学校や各種団体と随時連携活動を実施		
8	7	第Ⅱ期地域別定例研修会	※しぶかわ市民まなびの日に参加		

## 更生保護女性会の取り組み 渋川・北群馬地区更生保護女性会 会長 萩原 勢津子

県更生保護女性連盟を構成する13地区の1つ、渋川・北群馬地区更生保護女性会は、昭和29年に発足し、72年が経過します。市町村合併により渋川・北群馬地区更生保護女性会と名称を変更し現在に至ります。

更女会員は、保護司のように犯罪を犯した者や非行のある少年と直接向き合うことはありません。犯罪や非行が少しでも減り、安心して過ごせる社会になるようにとの思いから、地域社会で女性の立場から特に未来ある子どもに様々な形で働きかける活動を行っています。

たとえば地区内全中学校の1年生または2年生を対象とした交流事業があります。小グループに分かれた生徒の中に保護司、更女、地域代表、保護者等が入り、話し合いをしています。また児童、生徒と一緒に植栽活動をしています。



児童の登校時の見守り活動

私が所属する金島支部では、児童の登校時の見守り活動で一緒に歩いたり、5年生の米作り体験では、JAや地域の皆様の協力を得て、もち米を収穫し、精米したてのもち米を収穫感謝祭として5年生保護者・学校運営協議会員・更女が参加・協力してお赤飯とお餅に仕上げます。児童は初めての体験に戸惑いながらも、楽しそうに代わる代わる杵を持ち、振り下します。大人が手助けしてつきたてのお餅ができあがります。

また、子ども達のリクエストで保護者と更女がお雑煮やきな粉餅を用意し、全員でお代わりしながら賑やかに頂きます。大福やのし餅、お赤飯はお土産です。

私達更女会員は、そうした子ども達の様子を見る限り、非行犯罪とは無縁と思うのです。子ども達が犯罪に巻き込まれないように、そしてその子ども達が大きくなった時に犯罪を起ささないようにと願ってやみません。時代の変化により、非行、犯罪の内容が少しずつ変化しているように思います。携帯電話があれば利用の仕方によっては、被害者にも加害者にもなり得るのです。使用する際の約束事を守り、十分考えて使用して欲しいと願っています。



収穫感謝祭での餅つきの様子

### 渋川・北群馬地区更生保護女性会 令和8年度主な行事予定

月	日	活動内容	月	日	活動内容
4	21	渋川・北群馬地区更生保護女性会総会	8	7	県連盟新入会員研修会
4	24	群馬県更生保護女性連盟理事総会	10		県連盟第2ブロック研修会(当番地区)
5	29	市町村担当課長、更女支部長、保護司会理事合同協議会	11	6	県連盟秋期研修会
6	10	夏期研修会(県連盟)	11	13	第71回群馬県更生保護大会
6	26	薬物乱用防止ヤング街頭キャンペーン(JR渋川駅)	12	21	県連盟70周年記念大会
6	26	第76回“社会を明るくする運動”渋川北群馬推進委員会	2		県連盟第2ブロック薬物乱用防止
7	1	メッセージ伝達式 県更女連盟会長メッセージ	3		卒業祝い贈呈式
7		中学生との交流			

## 更生保護事業主会の取り組み

更生保護事業主とは、犯罪や非行をした人（刑務所出所者等）の自立および社会復帰に協力することを目的として、犯罪や非行をした人を雇用する事業所の方々です。前橋保護観察所に事業主として登録され、犯罪や非行をした人に就労の機会を提供するだけでなく、就労生活が継続するように指導・助言を行うなど、事業主の立場から彼らの立ち直りを支えます。更生保護事業主は群馬県で約600、渋川北群馬で59の事業所が登録されています。

保護司になるなんて、  
思ってもみなかった。



犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域の人々の声  
第76回 社会を明るくする運動



犯罪や非行をした人の就労支援を一層推進していくためにも、この制度に賛同・協力していただける更生保護事業主を募集しています。事業主への登録やその他詳細については、前橋保護観察所にお問い合わせください。



事業主会による群馬県仏教保護会の訪問

第76回“社会を明るくする運動”ポスター

©前橋保護観察所

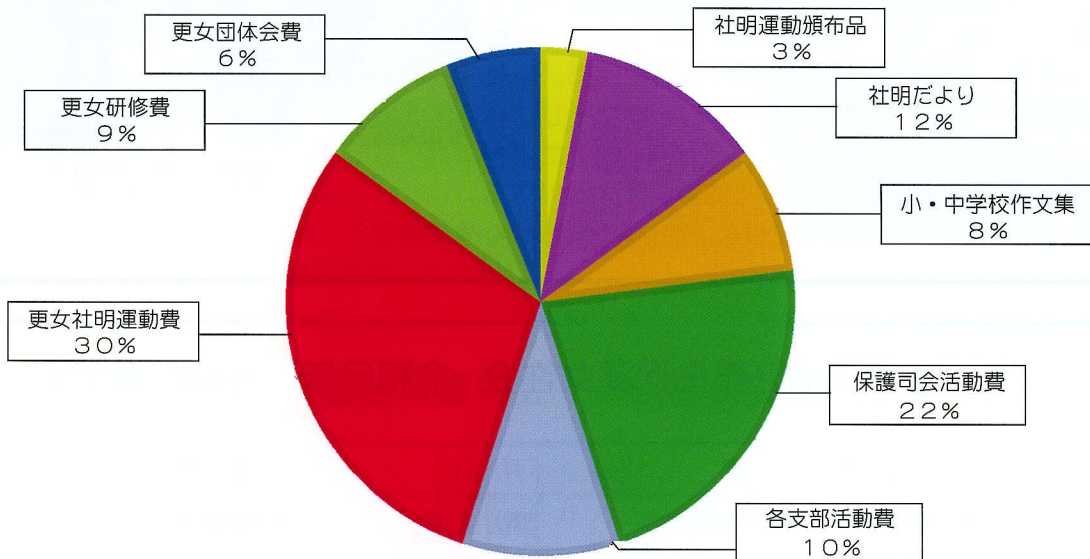
〒371-0026 前橋市大手町3-2-1

☎027-237-5010

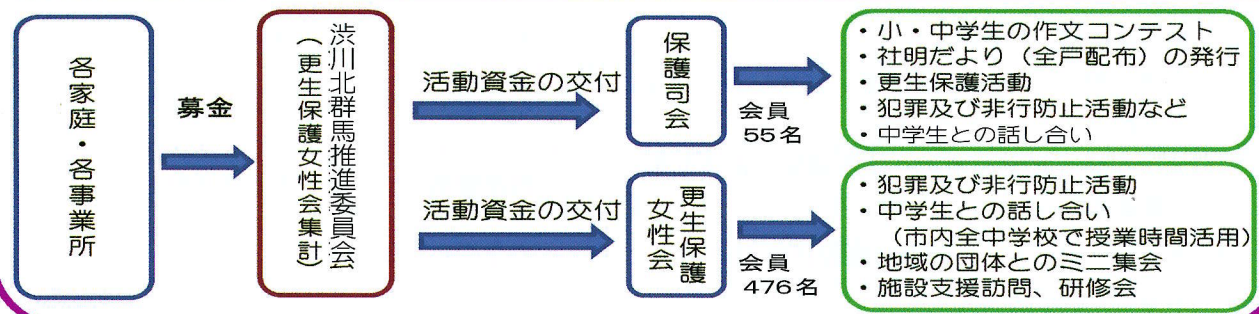
## ☆☆☆☆☆ 令和7年度「愛の募金」のご報告 ☆☆☆☆☆ たくさんの募金をありがとうございます！

お預かりした募金は、皆様の地域の犯罪や非行のない明るい社会づくりのために活用させていただきました。

### 愛の募金（渋川市・榛東村・吉岡町）7,217,472 円



### ☆☆☆ 「愛の募金(封筒募金)」のしくみ ☆☆☆





# 地域の活動



渋川北群馬保護区保護司会と、渋川・北群馬地区更生保護女性会は、各地域において、地域の特色を生かした様々な活動に取り組んでいます。今年度は4地区の取り組みを紹介します。

## 古巻支部の取組

### 1 薬物乱用防止街頭啓発活動

薬物乱用防止街頭啓発活動については、更生保護女性会の活動に保護司が協力して実施している。地域における薬物乱用防止意識の向上を目的として、関係団体と連携しながら街頭において啓発活動を行った。

活動では、啓発資材の配布や通行人への声掛け



街頭啓発活動の様子

を通じて、薬物乱用防止の重要性について周知を図った。地域住民の関心も高く、一定の啓発効果が得られたものと考えられる。

### 2 中学生との意見交換会

中学生との意見交換会については、古巻中学校2年生を対象として実施した。事業は、前半に更生保護や非行防止に関する映画鑑賞を行い、後半にグループディスカッションを実施する構成としている。生徒は班ごとに分かれ、映画の内容を踏まえた意見交換を行い、それぞれの考えを深めた。

最後に各班ごとに意見の取りまとめを行い、全体の前で発表を実施した。参加生徒からは活発な意見が出され、一定の教育効果が認められた。本年度の各種活動は、地域との連携を図りながら概ね計画どおり実施することができた。

今後も継続的に実施し、地域と連携した青少年健全育成に寄与していく方針である。

今後も継続的に実施し、地域と連携した青少年健全育成に寄与していく方針である。



意見交換会の様子

## 子持支部の取組

子持支部の保護司は、平成16年度から6人体制で臨んでいる。更生保護女性会では会員が60名おり、連携・協力しながら活動しています。

4月に更生保護女性会子持支部総会を開催し、「花いっぱい運動の取り組み」、「子持中学校2年生との交流会」、「社明だよりの配布」、「社明運動募金活動」、「子持地区推進委員会の取り組み」、「施設訪問」、「公開ケース研究会」、「黒井峯遺跡マラソンでの薬物乱用防止広報活動」、「子持中学校卒業生への記念品袋詰め作業」などについて検討しました。



子持山学園訪問の様子

年間の取り組みの中から2つの活動を紹介します。まず「花いっぱい運動」では、6月にパンジーを除去し、マリーゴールドの苗植えを鯉沢バイパス2カ所で行った。10月にはマリーゴールドを除去し、パンジーの植栽を行った。上記の作業の他、花畑の整地や除草作業などが年間4回ほどある。いつも保護司、更女が30～40人参加し、熱心に活動しているので地域の方々から好評である。



パンジーの除草作業の様子

「子持中学校2年生との交流会」を7月に行った。今年は藤岡ダルクから11名が来校し、「依存症ってどんな病気、藤岡ダルクの取組と回復支援」の講話、入所者の体験談、琉球太鼓によるエイサー公演を視聴し、意見交換を行った。94名の生徒たちは、熱心に聞き入り、エイサーには感動し大きな拍手を送っていた。

生徒たちが、薬物を興味本位で安易に経験しないことを強く願って止みません。



エイサー公演の様子

## 北橋支部の取組

地域の“社会を明るくする運動”は、更生保護司や自治会連合会を初め多くの方々の協力で推進しています。今年度も昨年度とほぼ同様の活動を計画しており、昨年度の活動を紹介します。

5月に、北橋自治会連合会の会議で“社会を明るくする運動”についてお話をし、社明募金へのご協力をお願いして、8月に社明募金の結果報告をしました。



社明啓発パトロール

7月には、北橋中学校での1年生対象の薬物乱用防止教室に出席し、更生保護や社明運動についてお話しするとともに、啓発記念品を贈呈しました。また、夏休みに入って2日間、広報車を利用して啓発パトロールを実施しました。



古里まつりのお菓子すくい

9月は、北橋古里まつりで、薬物乱用防止について啓発活動を行い、社協の世代間交流事業（お菓子すくい）にも協力しました。

10月には、地区の公開ケース研修会で『どんな人生も変えられる』（DVD）を視聴し、更生保護活動について意見交換を行いました。また、施設訪問では子持山学園で、施設の概要や日常の活動についてお話を聞き、多くの方々の尽力で子供たちが前向きに生活していることが分かりました。

12月には、北橋では初めてとなる学校への図書寄贈を行いました。今回は北橋中学校へ贈りましたが、今後は地区内の小学校にも贈る予定です。

2月25日には、北橋中学校3年生に社会福祉協議会と一緒に更生女からも卒業祝い品の贈呈を行いました。



子持山学園訪問

皆様のご理解とご協力に感謝申し上げます。

## 榛東支部の取組

榛東支部では、毎年7月1日南部コミュニティセンターにおいて、榛東村長を委員長とする“社会を明るくする運動”榛東村推進委員会の開催から一年間の諸活動がスタートします。



推進委員会の様子

7月9日には榛東中学校において、「中学生との話し合い」が行われ、最近話題になっている「闇バイトについて」をテーマとして渋川警察署生活安全課の村端氏より講演していただきました。



中学生との話し合い活動

10月には、例年行われている

社明啓発パネル展示と村内保育園訪問活動と同時に、更生保護キャラクター塗り絵展示を村民ホールで実施しました。この保育園への活動は、保護司と更生保護女性会員で村内保育園幼稚園6園の内3園を訪問し、園児との交流を通じて保護者への更生保護の啓発活動を行うというものです。また、10月26日には社会を明るくする講演会を開催いたしました。山口達也氏を講師に招き、「ゼロからの再出発」をテーマとして講演していただきました。山口氏は、自ら経験している



社明運動講演会

アルコール依存症について、赤裸々に話をされ、依存症に対する怖さとそこから「立ち直り」の可能性を分かりやすく話してもらいました。来場した村民の皆様も大変興味深く聞き入っておりました。1月には保護司と更生保護女性会員で、群馬県仏教保護会と前橋少年鑑別所を訪問しました。特に少年鑑別所を訪問した経験者が無く、今回の訪問は大変貴重な経験になりました。鑑別所という施設が、地域とつながり、連携を深めていくとともに、専門的な知見をもって、地域社会に貢献しようとする姿勢を感じることが出来、大変参考になりました。以上は年間活動の主なものですが、このような活動を行うことが出来るのも、皆様から頂いた貴重な愛の募金のお陰です。大変感謝申し上げます。



# クレイアート教室の生徒を募集します

クレイアート(ソフトクレイ)で生活に彩りを添えてみてはいかがでしょうか  
「いちごの壁掛けリース」をみなさんとつくります。  
下記により開催いたします。応募をお待ちしています。

## 記

- 1 開催日 7月17日、24、31日  
8月7、21日(全5回・金曜日)
- 2 時間 午後1時30分～午後4時
- 3 場所 南部コミュニティセンター 研修室(2階)
- 4 対象者 18才以上の村内在住者または在勤者  
(定員 15名)
- 6 参加費 1,300円(材料費)
- 7 講師 三俣 美千代 先生
- 8 持ち物 裏面を確認してください
- 9 申し込み 6月18日(木)～30日(火)まで  
下記連絡先へ申し込んでください。  
申し込みをもって受講決定となりますので、当日、  
南部コミセンにお越しください。



連絡先  
榛東村南部コミュニティセンター  
TEL 0279-54-0488

## 持ち物

- ・クリアファイル(下敷き可)
  - ・ねんどバサミ お持ちの方(刃の薄いハサミでも可)
  - ・ボンド(手芸用、木工用どちらでも可)
  - ・ラップ、ジップロック
  - ・ぬれタオル
  - ・エプロン(任意)
  - ・作品を入れる箱またはタッパー
  - ・生卵の空きトレイ
- 
- ・飲物



# ココロとカラダの健康ヨーガ

呼吸を意識しながら、心と身体に働きかける健康ヨーガ教室を開催します。  
心の疲れをとり、心と身体が元気になるためのセルフケアの方法を学びませんか？  
難しいポーズは行いません。初めての方、男性の方もぜひご参加ください。

ヨーガで  
リラックス



【日 程】	1回目 : 令和8年 <b>7</b> 月 <b>17</b> 日(金) 2回目 : 令和8年 <b>7</b> 月 <b>24</b> 日(金) 3回目 : 令和8年 <b>7</b> 月 <b>31</b> 日(金)
【時 間】	受 付 : <b>18:45~19:00</b> ヨーガ : <b>19:00~20:30</b>
【会 場】	榛東村保健相談センター
【講 師】	梅沢 栄 先生 (健康運動指導士・ヨーガ療法士)
【内 容】	目を閉じ、呼吸に合わせて、心身の感覚を意識してリラックスした状態をつくり、自分への理解を深めます。 どなたでも行える簡単な体操と呼吸法を行います。
【持 ち 物】	・締め付けのない運動できる服装                      ・飲み物 ・ヨーガに使うマット(保健相談センターでの貸し出しもあります) ・バスタオル (体温調節や腰痛がある方は腰の補助等で使用)
【定 員】	<b>20</b> 人 (定員を超えた場合は初めての方を優先させていただきます)
【申込方法】	電話またはWebフォームでお申込みください。 〔電話〕 0279-70-8052 (受付時間: 平日8時30分~17時15分) 〔Webフォーム〕 <a href="https://logoform.jp/form/3G8x/1616837">https://logoform.jp/form/3G8x/1616837</a> (24時間受付) ※通信費は申込者負担となります。
【申込期間】	令和8年 <b>6</b> 月 <b>15</b> 日(月) <b>8時30分</b> ~ <b>7</b> 月 <b>10</b> 日(金) まで





# 骨粗しょう症予防教室～コツコツ骨太～

骨粗しょう症は、骨の量が減少したり、骨の質が低下することにより、骨折しやすくなる病気です。

骨粗しょう症を予防するために、日常生活の中で実践できる運動や食事について学び、丈夫な骨で健康な生活を送りましょう！

## 第1～4回 【骨粗しょう症予防の運動】

- 第1回 : 令和8年7月8日(水)  
『骨粗しょう症予防についての講話と効果的な歩き方』
- 第2回 : 令和8年7月15日(水)  
『骨にひびくウォーキング』
- 第3回 : 令和8年7月22日(水)  
『家庭でできる筋力トレーニング』
- 第4回 : 令和8年7月29日(水)  
『骨密度測定と座談会(運動を継続する秘訣)』
- 時間 : 10時～12時終了予定 \*第4回は、9時30分から骨密度測定を行います
- 講師 : 河崎 和代 先生 (健康運動指導士)
- 持ち物 : 室内用運動靴、水分(水やお茶)、汗拭き用タオル  
運動マット(持っている人)、運動のできる服装



## 第5回 【骨粗しょう症予防の食事(講話・調理実習)】

- 第5回 : 令和8年8月5日(水)
- 時間 : 9時30分～13時終了予定
- 持ち物 : エプロン、マスク、三角巾、筆記用具

【対象】 榛東村在住の方(男性もご参加いただけます)

【会場】 榛東村保健相談センター

【定員】 20名 (定員になり次第締め切ります)

\*全5回参加できる方を優先させていただきます\*

【申込み】 榛東村保健相談センターへ電話またはWebで申込み

申込受付 : 令和8年6月15日(月) 8時30分から  
令和8年7月1日(水)まで

電話 : 0279-70-8052(平日8時30分～17時15分)

WEBフォーム



Webフォーム:  
<https://logoform.jp/form/3G8x/1615380>

(24時間受付)