

第2回 武雄市トムソーヤ フェスティバル

未来へはじける たけおっ子

今年もやります！子どもたちの子どもたちによる祭典「トムソーヤフェスティバル」。地域での活動や学校での総合学習の時間に学んだ様々な活動を舞台いっぱい披露します。

★とき 11月17日(土)

12時30分開場 13時開演

★ところ 武雄市文化会館大ホール

★内容 和太鼓演奏、子供浮立の披露、合唱、通学合宿の体験発表など。ホワイエでは子どもたちや地域の方々の活動の写真を各町ごとに展示し写真展を開催します。

★問合せ先

こども部未来課

電話(23)9214



ビリーも真っ青? 『武雄たっしやか体操』ケーブルワンで毎日放送!

武雄たっしやか体操は、武雄温泉に行き、温泉の湯船に入るまでをイメージに描きながら武雄市独自の曲に合わせて振り付けをしています。体操の後、「武雄のがばいばあちゃん」6人によるワンポイントアドバイス体操もあります。

■ワンポイント体操

- ①肩こり解消法
- ②腰痛体操・足がつるとき
- ③布団の上で行なう目覚めの体操
- ④掃除をしながらできる体操(窓みがき)
- ⑤歯磨きをしながらできる体操
- ⑥入浴時にできる体操
- ⑦料理を作りながらできる体操
- ⑧バス停で待ちながらできる体操
- ⑨疲れの少ない靴の選び方
- ⑩腕・肩の上げ下げができにくく

なった時の体操・タオルを使った体操

⑪いすを使った体操

⑫歩く姿勢について

■放送

ケーブル・ワン(有線放送)

11月1日～3月31日

8時45分から7分程度

※ワンポイント体操の内容は毎週変わります。

- ①肩こり解消法
- ②腰痛体操・足がつるとき
- ③布団の上で行なう目覚めの体操
- ④掃除をしながらできる体操(窓みがき)
- ⑤歯磨きをしながらできる体操
- ⑥入浴時にできる体操
- ⑦料理を作りながらできる体操
- ⑧バス停で待ちながらできる体操
- ⑨疲れの少ない靴の選び方
- ⑩腕・肩の上げ下げができにくく



■問合せ先
くらし部健康課介護係
電話(23)9135