

コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

少しずつ暖かい陽気になってきましたね。外を歩いてみようかな、と思う方も増えてきていると思います。無理のない範囲で行いましょう。

ポイント！ 呼吸は止めないで行います。
週2～3回を目指して運動しましょう。

足の付け根を縮める

椅子に座ります。
片足を胸に引き寄せ抱えます。
ボールを挟み、ボールをつぶすようにしましょう。
反対側も同様に行います。
ボールを使う場合は、柔らかいものを使います。
タオルでも代用できます。



足の付け根を伸ばす

椅子に図のように座ります。
背もたれと逆側にある足を後ろに伸ばします。
背筋をなるべく伸ばしましょう。
反対側も行います。



*****リフレッシュ体操教室のお知らせ*****

運動サポーターさんによる体操教室を実施しています。地域の皆さんが気軽に集まれる場所で、申し込みは不要です。新型コロナウイルス感染拡大防止対策をとって実施しています。そのため、地区によって会場が異なりますのでご注意ください。詳しくは圖までご連絡ください。
※新型コロナウイルスの影響で実施していない場合もありますので、圖までお問い合わせください。

圖地域包括支援センター ☎292-5505

お ppeやなぎ公園の看板が新しくなりました

3月19日(土)上野東地区「おppe やなぎ公園」の看板が新しくなりました。今後も地域づくり推進協議会では四季折々の花を植え、町民の皆様楽しんでいただける憩いの場を目指して参ります。是非お立ち寄りください。



▲新しくなった看板と越生町地域づくり推進協議会のみなさん

平 和を願いライトアップしました

3月24日～31日まで、平和都市宣言をしている越生町は、恒久平和の願いと戦争の犠牲者への哀悼の意を表すため、世界無名戦士の墓霊廟をウクライナの国旗色にライトアップしました。



▲ライトアップされた世界無名戦士の墓霊廟

基 本協定を締結しました

3月30日(水)に、学校法人一川学園(清和学園高等学校・越生自動車大学校)と相互連携に関する基本協定を結びました。
今後も交流を促進し、産業、文化、学術等の分野で連携するとともに、清和学園高等学校の調理科とは、町特産の梅・ゆずを活用した商品の研究を進めてまいります。



▲一川理事長と新井町長

町 民親善グラウンドゴルフ大会

優勝 佐藤 栄さん
準優勝 熊谷茂寿さん
第3位 吉田八郎さん



▲左から吉田さん、佐藤さん、熊谷さん

1歳のお誕生日プレゼント(2・3月生まれ)



▲坂本花ちゃん



▲長島遙希くん



▲千島一悟くん