

# 暁鐘

ぎょう

しょう

第93号  
R2.6.15発行

大山公民館だより【682号】

日田市大山公民館

日田市大山町西大山 3600番地

TEL:0973-52-3255 FAX:0973-52-3315

<http://www.hita-k.org/oyama/>

oyama-k@hita-net.jp

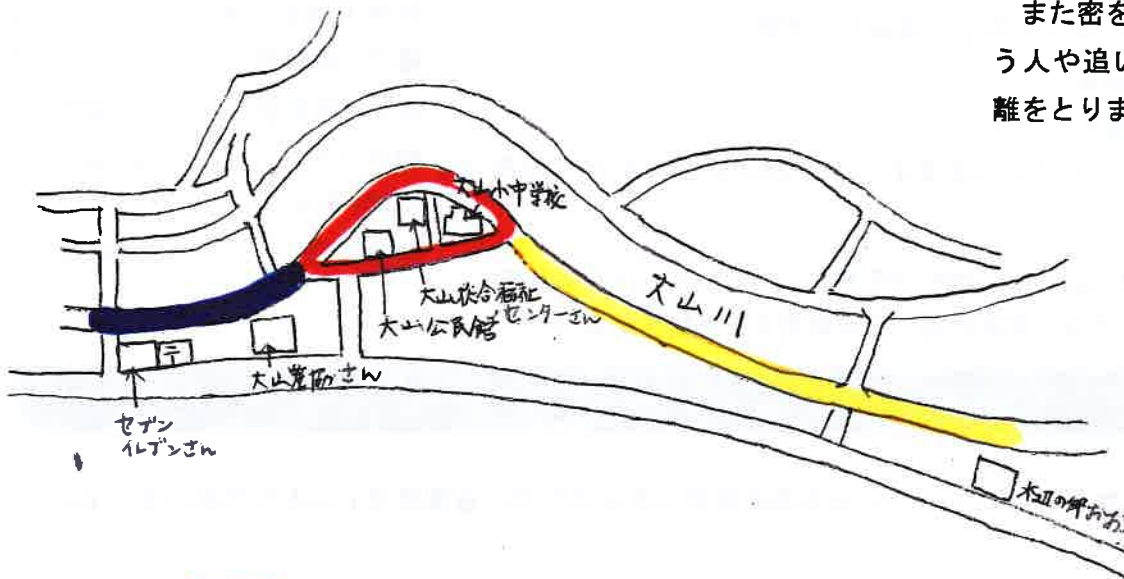
## 歩いて運動不足解消！

長引く新型コロナウイルス感染症により外出自粛を続けて、運動不足になっている方が多いのではないのでしょうか？

個人個人で歩いて運動不足を解消し、新型コロナウイルスに負けない体力・筋力づくりと免疫力アップをおこないましょう！

日中は気温があがり、熱中症の心配があります。早朝や夕刻時など比較的涼しい時間に取り組みましょう。

また密を避けるために、すれ違う人や追い越す時には十分に距離をとりましょう。



- Aコース 1周 1.1km (15分) 1500歩
- Bコース 片道 600m (10分) 800歩
- Cコース 片道 700m (10分) 1000歩

※歩数は目安です。



## 「健活ポイント」をためよう！

※日田市健康保険課が作成したウォーキングマップを参考にしています

「健活」(日田市民健活ポイントサービス事業)とは

日田市民の健康寿命の延伸を目指し、運動習慣の定着化や食育の推進を図ることを目的に健康づくりへの動機づけを促進する事業です。日頃から健康づくりに取り組み、ウォーキングの歩数を「健活手帳」に記入しポイントに換算、ためたポイントを商品券にしたり自治会に寄付したりできる事業です。

詳しくは大山公民館または日田市健康保険課までお問合せください(大山公民館 ☎52-3255 日田市健康保険課 ☎24-3000)

## 健康タオル体操放送中！

日田市健康保険課健康支援係による

「誰でもできる簡単にできる健康タオル体操」がKCV・水郷テレビで放送中

放送期間 6月1日～8月31日

放送時間 平日毎日8:15～20分  
(5分程度)

## 自主学習教室が一部開催しています

6月1日より大山公民館が開館し、条件つきで公民館を利用できるようになりました。

夜間、土・日は公民館はまだ当分の間利用できませんが、平日昼間の教室においては手の消毒の徹底、検温、名簿の提出、換気の徹底等対策をとった上で再開しています。

6月より再開する自主学習教室

- リフォーム教室（月曜日 午前）
- さをり教室（火曜日 午前）
- 短歌会（水曜日 午後）
- 生花教室（木曜日 午後）

7月より再開する教室

- 火曜ヨガ教室（火曜日 午後）
- 太極拳&健康ストレッチ教室（木曜日 午前）

8月より再開する教室

- 大正琴教室（火曜日 午前）

その他の教室については状況が変わり次第順次再開にむけて調整していきます。

※大山公民館改修工事における一部解体作業が7月初旬よりはじまります。

騒音等の状況によっては公民館利用内容が変更する可能性があります。



### 大山公民館各部屋の利用人数制限について

利用者同士の距離を2m以上離す対策をとるため各部屋の利用人数を制限します。

- 106 研修室 12人以内
- 105 研修室 6人以内
- ホール 50人以内
- 201 和室 12人以内
- 実技室 8人以内

## 体協ニュース

大山体育協会の総会が新型コロナウイルス感染症拡大防止のため「書面表決」により行われました。

[令和元年度 大山地体育協会事業報告]

(市民体育大会への出場)

6月2日(日) ゴルフ (天瀬カントリークラブ) 成績 第4位

7月7日(日) バスケットボール男子 (東部中学校体育館) 成績 1回戦敗退

10月13日(日) 陸上競技 (日田市陸上競技場)

小・中学生男女リレー、一般男女トラック競技フィールド競技各種目に出場

選手50名 応援等30名参加 成績 第10位

(地区大会等)

9月29日(日) 自治会対抗グラウンドゴルフ大会 (田来原運動公園) 12チーム 約80名参加

11月7日(木) 自治会対抗ミニバレーボール大会 (大山小・中学校体育館)

7チーム参加 優勝 都築チーム 第2位 老松チーム 第3位 中央チーム

11月24日(日) 大山ふれあいウォーキングは雨天のため中止

令和2年度の事業計画として市民体育大会各種目への参加、グラウンドゴルフ大会、ミニバレーボール大会、ふれあいウォーキング大会を計画していますが、新型コロナウイルス感染症の状況をみながら検討していくそうです。