

回 覧

堀金公民館だより

『常念の里』



第70号

発行

安曇野市
堀金公民館

TEL : 72-5796
令和8年 1月

堀金地域人口

男 4,232 (－ 5)
女 4,469 (－ 8)
計 8,701 (－13)

世帯数 3,625
(+ 1)

【1月1日現在】

謹賀新年



幸多き年であります
ように

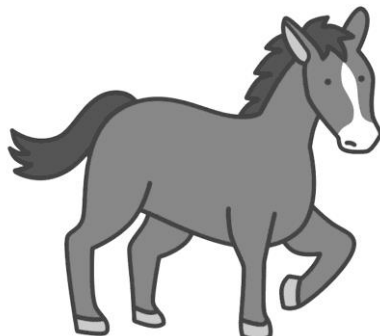
「午」の意味

「午」は十二支の7番目で、動物の馬にあてはめられています。

古代では

「馬」が生活の要であり、健康や豊作、発展の象徴でもありました。また、「午」の字は、餅をつく道具の動きに由来し、交差や転換を意味します。

このことから「午前」「午後」のように、時間の区切りにも使われています。



“筋肉は裏切らない！”

「筋トレ」は生活の一部になりつつあり、健康的な体になるとともに、気持ちも前向きになります。

“筋肉は裏切らない！”は、谷本道哉順天堂大学スポーツ健康科学部教授の決めぜりふであります。

「筋肉は何歳からでも強く大きくできる。やれば確実に変わる」と強調しています。太ももやお尻など、体を支える部位ほど、加齢とともに筋肉は落ちます。そのため、優先すべきトレーニングは「スクワット」と「腕立て伏せ」の2種目です。

高齢者にとっても、要介護状態の一手手前とされる「フレイル(虚弱)」状態を防ぐ効果があります。

老若男女問わず、是非、無理することの無い範囲で、出来ることを出来る範囲で「筋トレ」に挑戦してみましょう。



裏面に続く

冬期スポーツ大会

“堀金冬期スポーツ大会”を開催します。幅広い年齢層が気軽に楽しめる競技種目ですので、多くの方々の参加をお待ちしております。

○趣旨 冬期の運動不足を解消すると共に、スポーツを通じて地域住民相互の融和を図る。

選手募集



○主催 堀金公民館

○日程 令和8年2月8日(日)

8時15分～12時頃まで

○競技種目

◇ソフトバレー(対象…中学生以上男女問わず)

◇ボッチャ(対象…小学生以上男女問わず)

◇シャッフルボード(対象…高校生以上男女問わず)

○大会参加申し込みについて

1月19日(月)までに、各区公民館の体育部長に申し込んでください。

○大会に関する問い合わせ

各地区公民館体育部、または、堀金公民館

つらき事不安も消えし年の瀬の一泊の旅に感謝感謝と

野沢菜の味がおいしく漬かる頃来客ありてよいお茶うけに

青柳 松子

古旗 とし子



堀金

《2月の公民館事業予定》

8日(日) 冬期スポーツ大会

13日(金) 地域学校協働活動本部

14日(土) 食文化講座

18日(水) 子育てサークル

20日(金) 地区公民館役員会

27日(金) 健康増進講座

編集後記

駆け抜ける

馬のように活

気ある年にな

りますように。

また、万事

ウマ(馬)くい

く年になりま

すように。

そして、ウマ

(馬)いものが

食べれる年に

なりますよう

【朴風】