

# ほかほか秋晴れの中、せんざき公民館まつり開催！

お抹茶コーナー



山銀さんの  
ゲームコーナー



山口大学コーナー



マッサージコーナー



木のおもちゃコーナー



11月10日(土)に「第45回せんざき公民館まつり」を開催しました。今年初出店のフタゴカフェさんがカレーと焼き菓子を販売。長門おもちゃ美術館の木のおもちゃコーナーと、山口銀行仙崎支店さんのゲームコーナーは子ども達に大人気。お天気にも恵まれ、毎年恒例の仙崎婦人会の炭火焼鳥やお寿司なども14時には完売する盛況ぶりでした。

2階の展示コーナーでは、山口大学の学生が、先日台風のため住民交流会が中止となっていた「ミニ移動大学in仙崎」での学習の成果を来てくださったお客さんに報告していました。

## 今年のテーマは「呼吸」 はく・すうの法則



11月18日(日)、仙崎小学校体育館で、コンディショニング講習会を開催しました。この講習会はコンディショニングトレーナーの有吉与志恵さんを講師に招き今年で3回目の開催となります。今回の講演会のテーマは「呼吸」ということで、子どもからシニアまで取り組みやすい内容ということもあり、市内外から約120名の方が参加しました。

最後に設けた質問コーナーでは、小学生から「足が速くなるコンディショニングはありますか？」と聞かれ、足指は丸めず開き、しっかり地面を押すようにと直接指導する場面もありました。

はっ はっ はっ はっ・・・



「せんざきかわらばん」は「仙崎公民館のブログ」でもご覧いただけます。<http://senzakikominkan.seesaa.net/>  
～かわらばんへの掲載依頼や情報提供は毎月15日までお願いします～