

ジョギングのABC

Biking

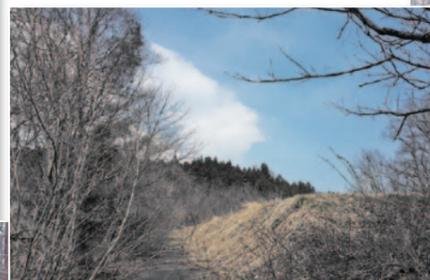
Jogging is fun and good exercise, but because I have flat feet and bad shoes, people say "it's bad for your knees". The solution: start swimming or biking. I don't really like swimming, so I decided on the bike.

The bike was a good choice. Alongside jogging, this combination would be good for both getting in shape as well as exploring more of Shichikashuku.

(In Japanese, sometimes I accidentally say, "I bought a motorbike." In English, we often call a bicycle a "bike". But of course, in Japanese, a "bike" means a motorbike. Even though I really like Eikichi Onizuka (GTO), I'm not a member of a biker gang, I swear!)

There are many places in Shichikashuku I want to see, and a bike helps me see them. I can explore forest paths. I can go down roads too narrow for a car. If I encounter a bear or monkey, I can quickly bike away from them.

So if you see me jogging or biking, say 'hi'. Please show me your favorite spots in Shichikashuku!



初めての自転車の冒険の写真

自転車に乗る

ジョギングは楽しくていい運動ですが、僕は扁平足だし「膝への負担が大きい」と聞きました。その解決策として水泳または自転車に乗ることが良いそうです。僕は泳ぐことがあまり好きじゃないので、自転車に挑戦することに決めました。

ジョギングと一緒にやると健康に良いし、七ヶ宿をもっと探れるし、良いことばかりです。

(日本語で時々僕は「バイクを買った」と誤って言います。英語で自転車はbicycleと言うよりbikeと言う方が普通ですが、日本語でバイクと聞いたら、オートバイクのことを思い浮かべると思います。鬼塚英吉(GTO)が本当に好きですけど、暴走族には入らないですよ!)

七ヶ宿でたくさん行きたい場所があります。自転車があれば見て回ることができます。林の道を探ることもできます。車では狭すぎる道にも入っていくことができます。暴力的な猿や熊と会ったら、あっという間に逃げることもできます。

僕が自転車に乗っているところを見かけたら気軽に声をかけてくださいね。

そして、是非あなたの七ヶ宿のお気に入りの場所も教えてください!

七ヶ宿学講座「健康づくり講演会」開催のお知らせ

「ここからからだの健康づくり」をテーマに講演会を開催します。

各地区の公民館でいきいきクラブ体操を実践しています。この体操を作成された先生の健康づくりのおはなしです。この機会に自分自身の健康づくりに磨きをかけましょう。

- 日時 5月8日(木) 午後1時30分～3時30分
- 会場 活性化センター
- 講師 順天堂大学 名誉教授 武井正子 先生



いきいきクラブ体操

●その他 当日は、いきいきクラブ体操を実施しますので、動きやすい服装をおすすめします。

「親子ふれあいパンづくり教室」開催のお知らせ

昨年、好評だったパンづくり教室を開催します。米粉を材料に美味しい米粉パンをつくりましょう。

- 日時 5月17日(土) 午前9時～12時終了予定
- 会場 開発センター
- 講師 りょうぜん里山パン工房「ポレット」
- 対象 小学生と保護者(必ず保護者と一緒に参加して下さい。)
- 参加料 1人 600円
- 持ち物 エプロン、三角巾
- 内容 自分だけのパンを4～5個作ります。
- 募集期間 5月8日(木)
- 申込方法 小学生全員に配布した申込用紙に記入して学校へ提出または、公民館に申

込みください。



手作り米粉パン

「豊齢者大学」受講生募集のお知らせ



豊齢者大学開講式

100歳めざし元気に過ごすことをテーマに楽しい学習会を開催します。このほかにクラブ活動もありますので、笑い、歌い、語り、ふれあいの場の大学へ参加しましょう。

「大学開講式」

- 日時 5月29日(木) 午前10時開会
- 会場 活性化センター
- 年間参加料 300円
- 申込方法 5月20日(火)まで公民館に申込ください

「春山の幸を味わおう」七ヶ宿の食を楽しむ会開催のお知らせ

七ヶ宿の春の幸を楽しむ食事会が峠田公民館を会場に開催します。

- 日時 5月23日(金)
- 会場 峠田公民館
- 参加費 1,000円
- 申込方法 5月14日(水)まで公民館に申込ください。



食を楽しむ会 春編