



我が子の成長をアートに

手形足形アートづくり体験講座

3月2日、真龍小学校作法室で、令和5年度親子体験講座『手形足形アートづくり体験講座』が開催されました。

講師は、釧路市で手形足形アートを手がける『くしろ手形足形アートきみのて』の大山加奈子氏。

我が子の手形や足形をとった後、そこにかわいい動物の顔を描いたり、シールでデコレーションをしてつくります。

参加者は、「子どもの成長をかわいいアートにして、残せることがうれしい」と笑顔で話しました。

鳥

環境講演会

鳥類の生態について学びました

2月17日、水鳥観察館で、鳥類の生存戦略や希少種の生態などについて解説する環境講演会が開催されました。

北海道大学大学院の高木昌興教授、水鳥観察館の澁谷辰生館長、地域おこし協力隊員の古巻翔平氏3人が講師として壇上に上がりました。

高木教授は『鳥たちの結婚をめぐるオスとメスの駆け引き』と題し、鳥が自分の遺伝子を次世代により多く伝えるための戦略戦術などについて講演を行いました。



体づくりとエクササイズ

イコロ出前講座『マタニティヨガ』

3月7日、保健福祉総合センターで、イコロ出前講座『マタニティヨガ』が開催され、6人が参加しました。

講師は、釧路市にあるイコロ助産院の新居沙織氏。参加者は、ゆったりとしたBGMの中、講師をお手本にさまざまなヨガのポーズを実践し、体のバランスを整えていました。

参加者からは、「妊娠中でも無理のない範囲で体を動かすことができよかった」「産後の固まった体を伸ばすことができた」と声がありました。

よ

スポーツ障害予防講習会

より効果的なストレッチを実践

3月9日、B&G海洋センター体育館において、なのはな整骨院の野村香院長を講師に『スポーツ障害予防講習会』が行われ、部活動などでスポーツをする子どもやその保護者など27人が参加しました。

始めに体や関節の仕組みを説明し、より効果的なストレッチを実演。参加者同士で講師のアドバイスのもとタッピングによるストレッチなどを交互に行い、スポーツ活動における外傷・障がいの予防や対処方法を学びました。

