

# まちづくり協議会だより

上内田地区まちづくり協議会広報部 令和4年8月12日 第65号

健康づくり ヨガ&ピラティス 開催

6月28日(火)上内田地区保健委員主催による『ヨガ&ピラティス』の講座が学習センターにて行われ11名が参加されました。

講師は山崎千香さん

まずは正しい姿勢をとり頭から足の先まで体の部位の一つ一つをあるがままに感じ取ったり、対話したりする。

少し暗くした部屋山崎先生の優しく落ち着いた声、低い鐘の音、ヒーリング音楽の中、それは不思議な体験でした。「猫のポーズ」

「バッタのポーズ」など人によっては痛かったり、きつかったりしましたが、終了後は体がほぐれ軽くなりました。

※ピラティス…1883年ドイツで生まれたエクササイズ。身体の柔軟性を高め、強化しバランスを整えるためのメソッド



## まちづくり協議会 防災部



令和4年7月19日学習センターで9月に行われる掛川市総合防災訓練の避難所運営マニュアルについて協議会防災部員、市職による話し合いが行われました。

災害時の広域避難所と各地区との連絡方法や新型コロナウイルス感染への対応など、災害時における避難所運営の訓練について様々な意見が交わされました。



掛川市地区まちづくり協議会連合会表彰  
おめでとうございます

上内田地区の2名の方がまちづくり協議会の役員として多年にわたり活動された為、連合会表彰規定により表彰されました。

6区 清水 昭 様 (地区前副会長)

※会計2年、事務長4年兼務

3区 山本 充宏 様 (地区前副会長)

※会計4年兼務

