



公民館からのお知らせ

☆スポーツの秋☆

運動会にお出かけください！

日時：10月29日(日)・9時から開会式

場所：川路多目的広場

分館対抗戦を中心に、最後はお楽しみ抽選会もありますので是非お出かけください。



まちづくり委員会の予定

○まちづくり委員会 定例役員会

・日時： 11月 7日(火) 19:00~

○まちづくり委員会 委員長・3役会

・日時： 11月21日(火) 18:30~

○まちづくり委員会 区長会

・日時： 11月28日(火) 19:00~



その他 11月の予定

- かわじ探検！(7区)：4日(土)
- 秋のごみゼロ運動：12日(日)
- 介護予防教室【ほほえみ会】：9日・23日
- すくすく学級：7日(火)(焼き芋)、21日(火)
- 収穫祭(農業振興会議)：18日(土)
- 舟から見る天龍峡十勝：18日(土)
- さわやか会 天龍峡ウォーキング：20日(金)
- 歴史文化セミナー：未定
- いきいき教室：

2・3区	8日(水)
5区	8日(水)
6区	7日(火)
7区	22日(水)
8区	10日(金)

寒くなってきました。
身体を冷やさないように
気を付けていきましょう。

かわじ探検！ 申込受付中です

★爽やかな秋空の下、川路を歩きませんか？
昨年好評だった、地元を知るためのウォーキング
イベントを今年も開催します！

●日時：11月4日(土) 9時から2時間程度
(受付は8時45分から)

●集合場所：天龍峡北駐車場

●参加：どなたでも無料

●持ち物：動きやすい服装、水分

●申込：10/27(金)までに自治振興センター
までお申し込みください。QRコード・
電話・FAXでも受け付けております。



～運動会の歴史～



●川路地区では10月29日(日)に開催される”運動会”ですが、いつから始まったものかご存知でしょうか？

●現代運動会のさきがけとなったのは、明治7年に海軍兵学寮(現海軍兵学校)で行われた「競闘遊戯会」とされています。当時の海軍兵学寮は座学中心でスポーツという概念がない中、日本に滞在していたイギリス人海軍の軍人が、学生たちに運動を推奨して開催されました。その後明治時代末期頃から、各小学校や地域で行われるイベントとして定着し、現在へと続いてきたようです。

●ちなみに「紅組・白組」で分けるのは、源氏と平家の戦いで、源氏が白の旗印、平家が赤の旗印を使ったことに由来しています。合戦ではみんな似たような鎧・兜をつけているので、敵味方を判断できるように、それぞれ紅白の旗印を掲げたわけですね。

保健師よりお知らせ

10月はプラステン月間でした。

プラステンを知っていますか？プラステンは“1日10分多くからだを動かそう”というメッセージになります。

元気にからだを動かすことで、生活習慣病や認知症等の発症を減らすことができます。

仕事や家事のちょっとしたスキマ時間を利用し、意識してからだを動かしてみませんか。

例えば、出入口から遠い場所に駐車する。家事をするときに大きくからだを動かす。座っているときに姿勢をよくする。テレビをしながら足上げなど。

寒くなりますが、体を動かし、元気に過ごしましょう。

