

TOYOSATO FLOWER TOUR

豊里町内を写真でめぐる ツアーに出かけましょう

6月に実施した「花いっぱい運動」。町内会や事業所などにサルビアとマリーゴールドを植えていただきました。暑い夏を乗り越え大きく成長した花々を、一部ですがご紹介します。ぜひ写真でお楽しみください。

加々巻



オルレのコースを彩ります

新町



登下校する子どもたちを見守る花壇

川前



看板も素敵ですね

ニツ屋



集会所近くのとて大きな花壇

ニツ屋



ペゴニアとのコラボレーション♪

大曲



のの岳山を望む開放的な景色と

竹花



稲穂とのコントラストも美しい

横町



ペチュニアも満開です

虫たちも元気に活動中！

ホシホウジャクにチョウ、ハチなど、たくさんの昆虫が競い合うように花の蜜を吸っていました。チョウの模様やハチの黄色いフワフワの毛など、近寄ってじっくり観察するのも楽しいものです。



※花壇を観察するときは車などに十分気をつけましょう

目指そう美しい姿勢



9月3日(火)、「骨盤ストレッチ」の3回目を開催しました。今回は呼吸や体の重心を意識しながら、筋力アップに繋がるストレッチを学びました。呼吸は、深く息を吸

つたりはいたりするほか、瞬間的に強く、声を大きく出しながらなど、様々なタイプを実践。「天井のライトを目標にして息を当てるように」や「天井を越えて空まで届くように」と、

先生の説明も具体的で分かりやすく、参加者の皆さんも意欲的に取り組んでいました。意識しながら呼吸をするだけでも筋力はアップしているとのこと、実践後の「呼吸のしやすさ」の違いを体感しているようでした。

骨盤周りを鍛える運動は「片足立ちでジャンプ」などを行いました。体の表面の筋肉を鍛えることも大事ですが、骨の周りの筋肉も一緒に鍛えることで、より歪みのない美しい姿勢をキープしていくことができるそうです。



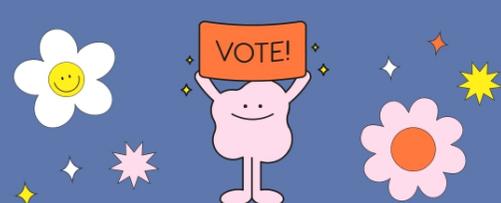
隙間時間を上手に活用しましょう！

いよいよ！ 収穫間近です



「おやこでチャレンジ収穫体験」と「社会体験をしよう！」の両事業で6月に植えたサツマイモが、いよいよ収穫の時を迎えます。収穫や調理の様子を公民館だよりで報告しますのでお楽しみに。また、「社会体験を

しよう！」に参加の子どもたちが収穫するサツマイモは、10月27日に開催される軽トラ市で販売する予定です。子どもたちが自ら準備をして店頭にも立ちますので、ぜひご来場いただき、応援をよろしくお願いします。



おうち花火大会 フォトコンテスト

投票をお願いします

「おうち花火大会」参加のご家庭から応募いただいた写真のフォトコンテストを開催します！入賞作品を決めるのは皆さんの投票です。気に入った写真にぜひあなたの一票を★

投票はオンラインで受付！

詳しくは豊里公民館 ホームページをご覧ください

