

蘇我コミだより

発行：指定管理者 FunSpace・オーチャール共同事業体 蘇我コミュニティセンター
〒260-0834 千葉市中央区今井1-14-43 TEL043-264-8331 Fax043-265-2796

NO.14



～開催済みイベントのご報告～

蘇我DEポッチャ

みんないっしょに遊べるパラリンピック公式スポーツ

ファミリーカップ



11月23日(祝・火)1階体育館にて、蘇我駅反対側にある宮崎公民館と共催で「蘇我DEポッチャファミリーカップ」を開催！
今年はパラリンピック開催年だったということもあり、老若男女、身障者なども関係なくどなたでも楽しめるパラリンピック公式スポーツである「ポッチャ」を、大会形式で行いました。
当日は天気も良く、合計40名もの方に参加いただきました。小さな子どもたちから高齢の方までみんなで一緒に同じスポーツで盛り上がり、多世代の交流だけでなく宮崎公民館の利用者の方とも交流を深めることができました。
次回開催の希望も多くいただいたため、ぜひまた来年も行えるように準備を行ってまいります！

ジャックボールというボールを転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

▶ やってみよう！ 冬におすすめストレッチ～ by トレーニング室トレーナー

冬の寒さで背中や肩が縮みがち。そこで・・・

菱形筋をほぐしましょう！

菱形筋とは

肩甲骨を背骨側に引き寄せる働きをするインナーマッスルです。

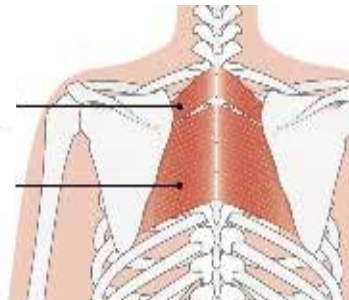


ついでに力が入っちゃう！

菱形筋

小菱形筋

大菱形筋



肩関節や肩甲骨周辺には、いくつかの骨や筋肉が集まっています。その中の一つでも炎症などが起こると、動きの連携が崩れます。

特に肩甲骨を動かす筋肉の一つ、菱形筋は、猫背の姿勢や肩を萎縮させた緊張姿勢が続くと、硬化して動きが悪くなり、血行不良で肩こりや頭痛の原因になります。そこで、菱形筋をほぐすストレッチをご紹介します。

右側の菱形筋ストレッチ 各10～15秒

足は肩幅くらいに開き、タオルを左足にかけて右手で持ちます。この時、左ひざの外側と右手の甲をつけて、固定します。



伸ばした右腕を固定したまま、背中を丸めながら右肩を後ろへ引くようにして、右の肩甲骨の伸びを感じながらキープ。
左側の菱形筋も、右足、左手に持ち替えて同様に行います。



ポイント

引っ張り過ぎると痛めてしまうことがあります。息を吐きながら、ジワジワとゆっくりのばしていきましょう。

イベントのご案内

クリスマス JAZZ コンサート 2021

【日程】2021年12月18日(土)
13:30～16:00(13:00開場)
【場所】4F多目的ホール【定員】80名
【料金】2000円(当日、未就学児無料)

蘇我コミュニティセンター、クリスマス毎年恒例！
本格JAZZ演奏と歌をたっぷりとお楽しみください♪

第30回社会人寄席【蘇我亭】

【日程】2022年1月30日(日)
13:00～(12:20開場)
【場所】4F多目的ホール【定員】80名
【料金】500円(当日)

年の初めに、さあ大笑い！記念すべき第30回目を
迎える今回は特別版として広いホールでの開催です。

はじめてのイタリア語講座 2022

【日程】2022年1月4日～3月29日
全13回 火曜日13:30～15:00
【場所】3F集会室
【料金】19,760円/3カ月分(テキスト代別)

初めての方再募集します！人数が集まり次第の
開講となりますのでお早めにお申込みください。

講座・イベントは、窓口・お電話・公式HPから
お申込みいただけます。
その他イベントも随時更新中！
詳しくは下記QRコードからチェック♪



蘇我コミ施設のご案内

～図書室に児童書がもっと増えて種類豊富に！～

現在約2万冊の蔵書がある当館の図書室。1Fロビー内にあるので、諸室を利用
されない方でも自由にご利用いただける施設です。
この度、ご利用の方からもご要望を多くいただいていた、児童書の新刊を毎月
入荷していただけるようにパワーアップ！より幅広い年代に
日々楽しんでいただけるよう、だんだんと増えていきます！
新刊のリクエストも出来るかぎりにはなりますが、お受けし
ていますので、ご希望の本がない時は受付までどうぞご相談
ください♪



図書室おすすめ図書案内

『小説 あらしのよるに』 きむらゆういち著

絵本作家、木村裕一の同名絵本シリーズを小説にした一冊です。絵本だけでなく映画化もされた作品
ですが、そちらでは描かれなかった結末が小説版では描かれています。

嵐の夜に、小屋の中で出会った狼のガブとヤギのメイ。暗闇でお互いの種族も顔もわからない中、
思わず仲良くなってしまった二匹は「嵐の夜に」を合言葉に秘密の友達になります。それぞれ周りの
仲間達に猛反対されますが、一点の曇りもなくお互いを信じる二匹は、一緒に仲良く暮らすことができる
緑の森を目指します。子どもが読めば種族を超えた真の友情を、大人が読めば究極の愛の物語を感じられ
きっと誰でもなにか琴線に触れて涙が溢れてしまう、そんなお話です。

(by ジョディ)



休館日のお知らせ

2021年12月29日(水)、30日(木)、31日(金)

2022年1月1日(土)、2日(日)、3日(月)

上記期間は、年末年始休館となります。

ご注意ください。

施設応援ボランティア

ちば FUN くらぶ 新規会員 大募集中！

ちばFUNくらぶって？

公共施設のイベントや運営のお手伝いなどの活動に参加しよう！！

活動に参加すると、いろいろな特典と交換することができます

「ちばFUNくらぶポイント」を貯めることができます。

どなたでも参加できますので、くわしくは窓口までお気軽にどうぞ♪

特典つき！

