

ふれあい交流センター

交流センターだより5月号

第460号 発行日 2026. 6. 15

発行 磐田市ふれあい交流センター

磐田市国府台493番地1

☎ 0538-32-5028

磐田西高校ダンス部【キレッキレの動きを支える】



磐田西高校のダンス部が、ふれあい交流センターの体育館で練習をしていました。活動の様子を撮ろうとし体育館に行くと、全体練習が終わろうとするところでした。コーチから、「せっかくだから、もう一曲踊りますよ。」という声がかかり、テンポの良い曲が流れました。目の前には、テレビでよく見るようなキレッキレのダンスが披露されました。想像以上の技術に驚かされました。

和室では、保護者の方々がミシン等の裁縫道具を持ち込み、衣装づくりをしていました。華やかな表現運動を陰で支えている温かさを感じました。

いきいきサロン【民踊会の皆さんが披露】



自治会が主催する【いきいきサロン】に、今年も、ふれあい民踊会の方々が、美しい踊りを披露してくださいました。滑らかに流れるような動き、指先まで行き届いた細やかな神経が、華やかさと優雅さを届けてくれます。練習の時から、気を合わせ、心を合わせているのが、踊りにでているのでしょう。観る人の心を和ませてくれます。

ノルディック・ウォーク体験会



5月17日、24日両日にノルディック・ウォーク体験会を行いました。ノルディック・ウォークは、両手にポールを持っておこないます。そのため、歩行時には3点支持・4足歩行の全身運動となり、消費カロリーはアップするのですが、ポールで体を支えるため、両足(特に腰、膝、足首や関節等)にかかる負担は逆に大きく軽減できるそうです。高い運動効果がありながら、体感的には楽に感じるのがノルディックウォーキング最大の特徴です。参加者の背筋が伸びているのが、よくわかります。

令和8年度 7月の予定

ふれあい交流センター

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	水	輪踊りの会、太極拳、磐田西高男子バレー部	17	金	韓国語を学ぶ会、歴史研修会、初級陳式太極拳、ふれあい絵手紙、こんばすの会、琴・三絃、プラティックスポーツ、タカ・スポーツクラブ
2	木	ブルメリア、四季の華、日本スポーツウェルネス吹き矢、レインボウ	18	土	◆親子押し花体験教室 9:00受付9:30～ ふれあい民謡会、子ども英会話教室、いわた太極拳、唄ってあしば、親の会、子供の習字、京見塚自治会、ふれあいクッキング、ラゼロ、ベトナムFC、ペンギン
3	金	友の会見付最寄、初級陳式太極拳、ふれあい絵手紙、韓国語を学ぶ会、琴・三絃、プラティックスポーツ、タカ・スポーツクラブ	19	日	紅龍、ワリバナ、ミッションアポイオイワタ、日本語教室、しっぺい倶楽部、クイーンズイワタ、I. O. B
4	土	ふれあい民謡会、子ども英会話教室、いわた太極拳、唄ってあしば、子供の習字、京見塚自治会、ふれあいクッキング、尾池ファミリー、ベトナムFC、ペンギン	20	月	休館日 サロンde maman、磐田ファースト
5	日	紅龍、ワリバナ、ミッションアポイオイワタ、リトルガーデン、日本語教室、三道会、クイーンズイワタ、I. O. B	21	火	休館日
6	月	休館日 磐田ファースト	22	水	桜美会、輪踊りの会、手編みサークル、着付け教室、さくら貝、太極拳、磐田西高男子バレー部
7	火	いきいき百歳体操、桜花太極拳、ぬうぬうなかまたち、ノワール	23	木	広池ヨーガ、ヨガクラブ、押花クラブ、四季の華、日本スポーツウェルネス吹き矢、レインボウ
8	水	桜美会、輪踊りの会、手編みサークル、県隣協役員会、着付け教室、太極拳、磐田西高男子バレー部	24	金	紅龍、韓国語を学ぶ会、琴・三絃、プラティックスポーツ、タカ・スポーツクラブ
9	木	広池ヨーガ、ヨガクラブ、ブルメリア、押花クラブ、四季の華、磐田チューリップ組、日本スポーツウェルネス吹き矢、レインボウ	25	土	◆夏休み子ども料理教室 9:00受付 9:30～ ふれあい民謡会、いわた太極拳、子供の習字、唄ってあしば、KRAVA、YFBC、ペンギン
10	金	韓国語を学ぶ会、琴・三絃、プラティックスポーツ、タカ・スポーツクラブ	26	日	紅龍、ワリバナ、京見塚子供会、日本語教室、ミッションアポイオイワタ、ボーイスカウト磐田7団、三道会、ベビーステップ、I. O. B
11	土	ふれあい民謡会、子ども英会話教室、京見塚自治会、クローバー、唄ってあしば、子供の習字、やさしいヨガ、いわたRG、YFBC、ペンギン	27	月	休館日 武術研究会、磐田ファースト
12	日	いきいきサロン、ワリバナ、ミッションアポイオイワタ、日本語教室、三道会、ベビーステップ、I. O. B	28	火	いきいき百歳体操、桜花太極拳、ぬうぬうなかまたち
13	月	休館日 武術研究会、磐田ファースト	29	水	人権研修会(幼稚園)、輪踊りの会、さくら貝、太極拳、FPV Wednesday
14	火	いきいき百歳体操、桜花太極拳	30	木	広池ヨーガ、日本スポーツウェルネス吹き矢、レインボウ
15	水	輪踊りの会、さくら貝、太極拳、磐田西高男子バレー部	31	金	人権教育推進協議会、歴史研修会、初級陳式太極拳、韓国語を学ぶ会、プラティックスポーツ、タカ・スポーツクラブ
16	木	健康ライフ、四季の華、日本スポーツウェルネス吹き矢、レインボウ	7月19日(日)13:30～ ソフィアふれあい交流会		