

# ふれあい交流センター

交流センターだより2月号  
第432号 発行日 2024. 2. 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

## 身体の健康、心の健康 (いきいき百歳体操・いきいき健康体操・まちの保健室)



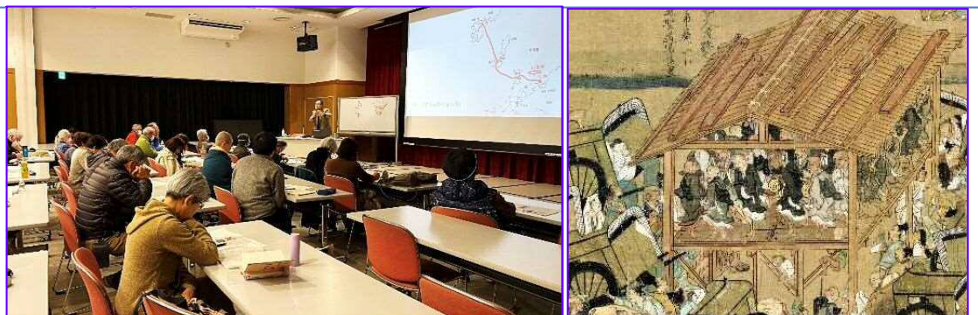
ふれあい交流センターでは、身体の健康・心の健康を願って行っている活動が数多くあります。《いきいき百歳体操》《いきいき健康体操》《いきいきサロン》《まちの保健室》等に参加される方々の表情は明るく、笑顔がよく見られます。それぞれの活動をしている時は、もちろんですが、活動が始まる前の情報交換や近況報告、終わってからの感想を伝えあっている時の表情が本当に「いきいき」としています。

健康を増進するために運動をしたり、知識を学んだりすることも大切ですが、それとともに、知り合いとの会話をすることが、心の健康につながっているのではないかと思います。参加できそうな活動がありましたら、声をかけあってみようではないでしょうか。



## 歴史講座【「元寇と鎌倉時代の宗教変革」 講師：山本義孝】

1月20日(土)の午後、磐周教育研究所(ソフィア)を会場として、恒例の歴史講座を開催しました。講師として、山本義孝氏(日本宗教学会会員・日本山岳修験学会理事)をお招きし、「元寇と鎌倉時代の宗教



変革」と題して、講演していただきました。多様な展開を遂げる中世日本宗教史の面白さと複雑さを講師自身の研究を通じて紹介していただきました。興味深い講演内容で、参加された皆さんは、大変熱心に聴き入っていました。

毎年、この講座に参加してくださっている方が多いのは、歴史の面白さを伝えようとする山本先生の熱意と巧みな話術に惹かれているからではないでしょうか。来年度も今回の続きの講座を予定していますので、ぜひ、ご参加ください。