

## 牛久市スポーツ協会だより

牛久市スポーツ協会事務局(牛久運動公園体育館内)  
☎873-2486 FAX873-2895

### 牛久ウォーキングクラブ

代表 <sup>もちつき</sup>望月 <sup>さとし</sup>諭 問☎090-4757-4414



昨年末、厚生労働省の専門家検討会議が、健康づくりのために推奨される身体活動・運動のためのガイド案を発表しました。歩行に関しては1日8,000歩(高齢者は6,000歩)以上を推奨しています。日ごろ運動不足を感じている方、自分の健康を考えている方、仲間が欲しいと思っている方など、私たちと一緒に楽しく歩いて健康な体づくりをしてみませんか。日本ウォーキング協会の有資格者がウォーキングの基礎知識を懇切丁寧に指導します。

### 牛久地区ダンススポーツ連盟

代表 <sup>よなが</sup>代永 <sup>みちひろ</sup>道裕 問☎080-4334-8757



技や姿勢の美しさを競うダンススポーツは、適度な運動量の生涯スポーツでもあります。直轄サークル「ひまわり」では、アマチュアA級選手の指導で楽しく練習しています。牛久市周辺はダンス愛好家が多く、本年1月開催の新春ダンスパーティーも椅子が足りないほどの盛況で、寒中にもかかわらず場内は熱気に包まれました。

**【定期練習】** 当連盟直轄「ダンスサークルひまわり」  
毎週水曜日午後7時～9時／中央生涯学習センター  
多目的ホール

**【入会金】** なし **【会費】** 2,000円/月

## 牛久市文化協会だより

牛久市文化協会事務局(生涯学習課内) ☎871-2301

### 加盟団体活動だより <コーラス・タンポポ>

代表 <sup>むねもと</sup>棟元 <sup>かずこ</sup>和子 問☎873-8053



集合写真



### 文化協会広報委員会《取材レポート》

牛久町に合唱団第1号として発足、創立48年を迎えるコーラス・タンポポ取材しました。発足以来指導しているのは安東 有貴恵先生。団員によると「情熱的でエネルギー、チャレンジ精神旺盛」な方だそう。正しい姿勢で腹式呼吸の発声、コンコーネ9番の声だしやハーモニーの練習など、レッスンの様子を見て、音楽室に響きわたる美しい声は、たゆまぬ努力の結果と納得しました。

合唱の魅力は、難しい歌でも挑戦し歌いきったときの達成感や、ハーモニーが合ったときの充実感とのこと。そのために安東先生は色々な曲を選曲しているそうです。活動は、単独またはジョイントのコンサート、コンクール出場、シビックコンサートや親睦旅行、月1回発行の「タンポポ通信」などさまざま。思い出のアルバムを見せていただくと、どの写真も皆笑顔がいっぱいで、コーラス・タンポポの皆さんの絆を感じました。



安東 有貴恵先生

### 牛久市文化協会に加盟しませんか？

加盟すると  
こんないい  
ことが！

- **広報**…ホームページ、広報紙、専用スタンドなどで広報のお手伝いをします
- **利用**…市の各生涯学習センターの使用料が半額免除されます
- **交流・連携**…外部団体との連携事業(イベント等への協力)・研修参加 など

**加盟条件** ・代表者が市内に在住し、活動拠点が市内にあること  
・会員が5人以上であること

※詳しくは上記 牛久市文化協会事務局 まで