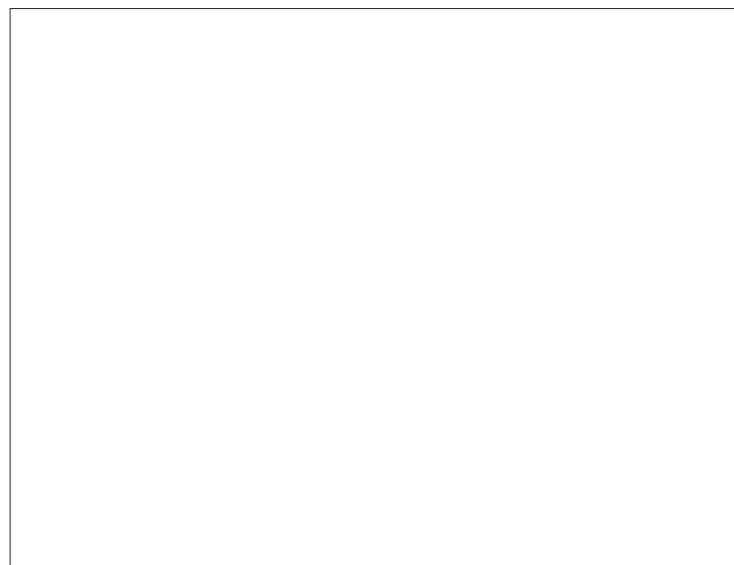


あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

Handwriting practice lines for the article submission.



イラストも募集しています。広報はがのカットとして掲載させていただきますので、濃くはっきりとお書きください。



●広報12月号を見て

「学力学習状況調査結果について」を見ました。芳賀町の小学6年生は国語が得意だが算数は苦手の様子ですね。また、中学3年生は、国語、数学とも全国平均を上回って成績優秀で驚いています。私が中学3年生の時、国語はまあまあできましたが、数学は苦手で赤点(20点)に近い点数でした。今の芳賀町の中学生は、成績良好で感激しています。

●町民祭音楽・芸能大会に参加して

下高根沢 高松イクさん  
ここ数年参加していつも思うことですが、広場はまさに町民祭とあって大勢の人たちでにぎわっています。それに比べて、なぜか町民会館の中は人が少なく、寂しいかぎりです。  
より多くの人たちの前で練習の成果を発表できるように、何らかの方法が必要ではないでしょうか(たとえばPRの仕方など)。出演すると言うことは、人に見てもらうためであり、評価されたいからです。とにかく、出場者の方々全員、この日のために練習に練習を重ねて本番に備えています。



▲芳志戸 汐理マウス☆さん



▲祖母井 オバちゃんさん



▲祖母井 直のまさん

健康27

水中ウォーキングメニュー②

水中運動は、泳げない人や腰、膝に不安のある人でも、負担をかけずに行うことができます。また、水圧により全身の血液循環が促進され、むくみや冷え性などの改善にも効果があります。簡単にできる水中ウォーキングメニューを紹介します。ウォーキングの目安は30分！体調に合わせて行いましょう。

	運動内容	手・腕の動き
6	軽くジョギング	自分に合った抵抗をつける ○腕は水中で大きく振る ○手の形(グー・パー)をかえる
7	上半身を動かしながら歩く ○腰をひねりながら歩く	○手で交互に水をかく
8	アクアピクス ○ジャンプ(両足・片足)などを取り入れてみましょう	○手で水をお腹にあてるようにかく(左右)
9	水中の中でバランスをとる ○片足立ちで腿上げ、キックなど工夫して行ってみましょう	○手も一緒にボクシングのように

聞健康福祉課健康係 ☎028(67)6042