



2/27 金

## 木のぬくもりに触れ、親子で楽しむ

木の玩具で遊ぼう

📍宗賀中央保育園

宗賀中央保育園、宗賀公民館、地域ボランティアが連携して企画した木育イベントに、22組の未就園児の親子が参加しました。

講師の西牧伸悟さんから木育についての説明があり、会場に入ります。木のパズルやままごとと道具などのおもちゃに大興奮の子どもたち。一人遊びに没頭する子や母親や友達と一緒に楽しむ子もいました。

市内在住の原あゆ美さん、つぐみちゃん親子は「普段はあまり木のおもちゃに触れる機会がないので、たくさん触れられてよかった」と笑顔で話していました。



3/3 火

## インナーマッスルを鍛えて骨盤安定や姿勢改善を

インナーマッスル講座～小・中大殿筋編～

📍高出地区体育館

41人が参加したインナーマッスル講座。今回は体を動かしながら、臀部てんぶのインナーマッスルである小・中大殿筋について学びました。講師は理学療法士の大塚公規さん。筋肉がどの場所にあるか、どんな動きを支えているかを動画を用いて説明した後、自分の体を動かして見せながら筋力チェックやエクササイズなどを指導しました。

「けがをしないように無理のない範囲で動かして」と大塚さん。参加者は、姿勢改善のために普段意識しない筋肉の鍛え方を学びました。



3/7 土

## 春を呼ぶ心地よいアンサンブルを聴く

春を呼ぶコンサート

📍 洗馬小学校

市内から約40人が来場した、今回で5回目のコンサート。会場となった洗馬小学校の洗馬っ子ルームには、寄贈されてから多くの人の支援で修理をしながらも、当時の面影を残す91年の歴史を誇るピアノがあります。そのピアノを弾く木内栄さんとフルートの丸山貴菜さん、バイオリンの酒井和彦さんの三重奏で、クラシックや邦楽の曲を演奏しました。演奏前には、酒井さんの軽快なトークで曲の情景や歴史を紹介。来場者は目を閉じて音楽に聴き入り、アンサンブルを楽しんでいました。

聴衆の心を引きつけた心地のよい演奏は、聴く人に春を感じさせるひとときとなったことでしょう。



3/14 土

## 初年度最後のホコ天で笑顔

えんぱーくピクニック&大門マルシェ

📍 大門商店街

令和7年度から始まった、大門商店街を歩行者天国にする「えんぱーくピクニック」。市と(株)おじり街元気カンパニーが連携して行った「居心地が良く歩きたくなるまちなか」を目指した社会実験です。

8回目となった当日は、83種類のキッチンカーやワークショップのブースなどに約2,300人が来訪。松本市から4歳の娘と来場した鈴木瑠美(33)さんは、「前からずっと来たかったイベント。いろんな店があって楽しい」と笑顔。次回は4月11日(土)に開催します。