

みんなが楽しく

# 虚弱予防

新型コロナウイルスの影響から、外出を控えて自宅で過ごす時間が増えていく状況が続いていますか。ハピネス館ではインストラクターの指導のもと、フィットネスや機器を使用したトレーニングが行えます。

ハピネス館で元気なカラダづくりと仲間づくりに取り組んでみませんか？

## スタジオレッスン



高齢者でも無理なくできる健康体操やヨガ、バランスボールを使った運動ができます。

## ジムレッスン



体のお悩みに合わせて、トレーニングメニューを提案・指導します。肩こりやリハビリ後のトレーニング相談もできます。

- 利用日時 毎週月～金曜日  
午前10時30分～午後3時  
※休館日は土・日・祝日、季節休業日。
- 利用料金 1回200円
- 住所 毛呂本郷1006 MORO HAPPINESS館
- 問合せ ☎276-1700 (代表)



インストラクター  
今林 晴美さん

こんな人は、ぜひご利用ください！  
ちよつとした筋力トレーニングをしたいと思っている人はもちろん、普段一人でいることが多い人、仲間作りがしたい人、運動したいけど何から始めたら良いかわからない人、自分の身体の現状を知りたい人など、お気軽にご利用ください。  
※新型コロナウイルスの状況によりレッスンは一時休止となる場合があります。

- Q. 高齢者に筋力トレーニングは必要ですか？
- A. いつまでも自分の足で歩くこと、身の回りのことを自分でするためには、筋肉が必要です。効果が現れにくい人の場合は現状維持を目標に行います。
- Q. ハピネス館に通うことによって、どのような効果がありますか？
- A. 筋肉量や内臓脂肪、上半身下半身のバランス、基礎代謝などを数値化し、インストラクターがアドバイスします。身体の状態は人によって異なるため、その人に合わせた方法により、筋力トレーニングを行います。

## ～ 利用者インタビュー ～



鈴木さん  
(70歳)

もともとウォーキングをしていますが、プラスで何かできないかと考えており、ハピネス館までウォーキングを兼ねて通うようになりました。フィットネスと併せて一石二鳥になっています。続けることで仲間も増え、みんなに会うのが楽しみで通っています。寝起き時の腰痛に悩まされていましたが、痛みがなくなりました。続けることで、効果が現れていると実感しています。



安藤次男さん  
(82歳)

自宅にいたただけだと、やるのがなくて退屈していたので、2年くらい前から軽い気持ちでふらっとハピネス館に来てみました。通い続けることで仲間ができました、人と話をする機会が増えて楽しいですね。インストラクターの先生も筋力トレーニングについてわかりやすくアドバイスをしてくれるので、時間があるときは毎日でも通っています。

# タブレット端末を使った授業が スタートします！

～GIGAスクール構想の実現に向けて～



液晶画面を上にして折りたたむと、タブレットとして利用できます。

全国の小・中学校で、子供たちが各自の情報端末を活用できる環境を整える「GIGAスクール構想」。町では、今年度中に町内全ての小・中学校の児童生徒に一人1台の学習用タブレット端末を配備します。

問合せ 端末の配備について／教育委員会教育総務課 ☎512  
端末の活用などについて／教育委員会学校教育課 ☎532

## 令和の学びの「スタンダード」

GIGAスクール構想とは、一人1台の学習用タブレット端末と高速大容量の通信ネットワーク環境を一体的に整備し、これまでの学校教育と組み合わせ、多様な子供たちの資質・能力を育成する文部科学省の構想です。

一人1台の学習用タブレット端末は、令和の学びの「スタンダード」となります。ICT機器の整備に加え、研修などを通じた教員のICT活用指導力の向上や情報モラル教育をはじめとする情報教育の充実など、ハード・ソフトの両面から教育活動の一層の充実に取り組み、ICTを日常的に活用した学びの実現を目指します。

## 学校におけるICT活用例

従来の授業内容にICTをうまく組み合わせることで、様々な教育効果が期待されます(3月から使用開始予定)。

### ●授業で教材を提示するとき

授業で使う資料を手元の端末で鮮明に見ることができ、動画を見ることができるようになります。

### ●グループ学習をするとき

個人がタブレット端末を使って撮影した写真や動画などを共有し、協力してまとめる活動ができるようになります。

### ●児童生徒が発表するとき

自分の考えをタブレット端末で入力し、大型モニターに反映させて発表することができるようになります。

今後、新型コロナウイルス感染症拡大防止等による臨時休業となった場合、インターネットを利用することで、担任と児童生徒のコミュニケーションが取れるようになり、オンライン授業など、学びの支援を行うことができるよう

になります。  
※現在、機器の持ち帰りなどの運用方法を検討中です。

## これからも変わらざる大切にしていくこと

ICTを導入することで、子供たちの学習を効率的に進めることができますが、ICTはあくまで子供たちの学びをサポートする手段の一つです。学校において「知・徳・体」をバランスよく培っていくためには、これまでと同様、先生や友達とのコミュニケーションが重要です。

読み書き計算などの基礎的な学びについても、学習方法は変わりません。時代が変化するなかで、子供たちに求められる能力も変化しますが、変わらない大切なこともたくさんあります。これまでの学校教育とICTを活用した学びが融合することで新しい学びを創造することができ、これにより、「夢をもち世界にはばたく 毛呂山の子ども」の育成を目指します。