

# 上戸野地域センターだより 4月号

発行：上戸野地域センター  
東広島市福富町上戸野 2555-1  
電話/FAX 082-435-2057



## 「3月の活動報告」& 案内

### 《幸令楽舎 生学館⑩》 【音楽で認知症予防】

3月18日



講師は川本妙子さん(社協福富支所のお達者広場でも講師をされています)。音楽にあわせて、ボールを渡したり、手遊びをしたり。音楽があることで、リズムに乗って身体を動かすことができました。



### 【東広島市文化連盟 豊栄・福富支部芸術祭】

3月14日、豊栄生涯学習センター(アゼイリアホール)で開催されました。豊栄神楽に始まり、民踊、鉦太鼓、大正琴、オカリナ、カラオケ、源流太鼓とたくさんの方のサークルの皆さんが日頃の練習の成果を発表されました。また、書と絵画の作品展示もありました。演奏も素敵でしたが、出演されている皆さんがとてもいきいきとされているのが、印象的でした。自分もこんな風に年を重ねていけたらいいなと思いましたが、それには、今から脳も足腰も鍛えなければ…と反省しました。

### 【資源ごみは資源回収ステーションへ】

場所：上戸野地域センター駐車場東側  
回収項目：新聞、雑誌、雑紙、段ボール、アルミ缶、スチール缶  
※いつでも搬入できます



令和3年度の「家庭『粗大ごみ』収集日のお知らせ」を今月のセンターだよりと一緒に各戸に配布しています。よく読んで、わかりやすいところに貼ってご利用ください。

### 【ウォーキングのススメ】 3月16日

「いきいき体操東広島」を考案された 広島大学マスターズの渡部和彦先生から、ウォーキングについて学びました。普段からよく足を動かしていると、バランスを崩したときに、さっと足が出て、転倒予防になることなど。また、「いきいき体操東広島」は★ゆっくり、★大きく★同じ速度ですることが大事、体のどの筋肉を動かしているかを意識しながらすることがより効果的と教えていただきました。毎日、少しずつでも時間を作って、歩きましょう。



### 百歳体操体験会 3月24日

上神集会所で行われた、百歳体操の体験会に15名の参加がありました。東広島市健康増進課の理学療法士 藤原さんから、百歳体操の解説や、通いの場に参加して、人とのつながりをもつことが大切という話を聞いた後、実際に体操を体験しました。30~40分の体操ですが、無理をせず、できる範囲で始めるとよいそうです。上神以外のどなたでも参加できます。



## これからの生涯学習講座予定

### 参加者大募集!

### 【群読「虚空蔵山の水岩伝説」 あの水岩を見に行こう!】

日時：4月 3日(土)  
9:00~11:30  
集合：旧久芳小学校体育館前  
対象：関心のある方はどなたでも  
募集人数：20人程度(幼児~小学3年生は保護者同伴)※応募者多数の場合は抽選  
申し込み締切：3月31日(水)  
参加費：一人100円(保険料を含む)  
持参物：飲み物(リュックサックに入れて)  
服装：長袖、長ズボン、手袋、長靴、帽子

《幸令楽舎 生学館とは》 ・「生きる力」を学ぶ  
・「生き方」を学ぶ ・「生きがい」を学ぶ講座です  
月に一度開催しますので、ぜひご参加ください。

《幸令楽舎 生学館①》

### 【命を守る“水” 見直そう 水分補給】

日時：4月 8日(木)  
10:15~11:15  
講師：米田 麻衣さん(管理栄養士)  
(株式会社 明治 コミュニケーション課)  
場所：上戸野地域センター ホール  
参加費：無料  
お申し込みは不要です。当日、キラリさわやかサロンにご参加ください。また 生学館のみの参加も大丈夫なのでお気軽にお越しください。

上神集会所で、4月から百歳体操が始まることになりました! **9時30分からです!**  
4月は 7日・14日・21日・28日(毎週水曜日)です。  
上神以外の方ももちろん参加できますので、気軽に話しに来てください



## 4月の予定

※裏面もご覧ください

日	月	火	水	木	金	土
				1 キラリさわやかサロン サイネリアの会	2	3 水岩を見に行こう クラフト
4	5	6	7 通いの場(上神集会所)	8 生学館 キラリさわやかサロン	9	10
11	12	13	14 通いの場(上神集会所)	15 キラリさわやかサロン サイネリアの会	16	17 クラフト
18	19	20	21 通いの場(上神集会所)	22 キラリさわやかサロン	23	24
25 参議院選挙	26	27	28 通いの場(上神集会所)	29 昭和の日	30 キラリさわやかサロン	

3月23日までに申請のあった予定です。変更になることもあります。