



# 竹仁地域センターだより



## 平成28年度 No. 59



6月4日は**虫歯予防デー**  
しっかりかんで虫歯予防

しっかりかんで食べることや、食べたらず必ず歯をみがく！  
虫歯を予防して、体の健康につなげよう！  
健康に過ごせる良い習慣を身につけよう！

★よくかんで食べると いいことがいっぱい！

- ① 唾液が出ることで、虫歯菌の働きを弱める  
唾液に消化を助ける成分が含まれている
  - ② 脳に満腹感が伝わり食べ過ぎを防いで肥満の予防になる
  - ③ あごが丈夫になり、歯並びやかみ合わせが良くなる
  - ④ 顔のまわりの血管や神経が刺激されて脳の働きが活発になる
- ※健康な歯は一生のたからもの

サロンの日に広島県東広島警察署 福富駐在所  
橋本警部補様から、楽しいお話を伺います。  
困りごと、聞きたいことなどお気軽にお尋ねください。  
お食事と一緒に食べていただきますよ。

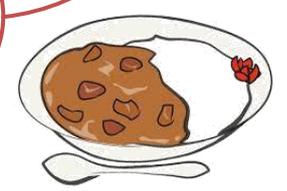


## 竹仁のえんがわサロン プロのマジシャンがやってくるよ♪

6月14日（火）竹仁のえんがわサロンはマジックショーを開催します。

**プロのマジシャンR.Y.O.さん**です。海外でご活躍されていましたが、現在は黒瀬に在住で、広島市内・呉市内等でご活躍中です。ホテル・結婚式・同窓会などに御出演されています。どうぞこの機会にプロの技をお楽しみください。たくさんのご参加をお待ちしています。お昼はカレーライスです。

(人数把握の為予約してくださいね)



## 主催講座の報告 第一回 歌声喫茶

4月26日(火)今年度第一回目の『歌声喫茶』を開催しました。参加者の皆さんと大きな声で楽しく歌いました。お腹の底から大声を出すことにより、日常から開放され、心が軽くなれば嬉しく思います。

グランドピアノでの伴奏も迫力あり素敵です。童謡・唱歌・抒情歌を20曲歌いました。歌の作られた経緯・歌詞の意味も教えていただきました。途中でコーヒーとケーキで楽しいティータイムをしました♪



マドレーヌとカプチーノ  
でティータイム♪



内田厚子先生のご指導で楽しくランラン♪



次回は7月26日(火)13時から15時です。たくさんの皆様のご参加をお待ちしています。



## 主催講座の報告 転倒予防体操&ノルディック・ウォーキング講習



2組に分かれてクオリティーゲームを楽しみました。頭の体操もしました。足したり引いたり・・・はい!合計は??



28年度2回目の転倒予防&ノルディック・ウォーキング講習を開催しました。今回はニュースポーツと転倒予防体操をしてウォーキングに出かけました。快晴の中、汗を流しながら楽しく上竹仁の大山商店までウォーキングをしました。次回は6月10日(金曜日)13時からです。ポールは貸し出していますので、たくさんのご参加をお待ちしています。**※予約が必要です**(ポール貸し出しの為)



# ◇◇竹仁地域センター6月の予定・利用表◇◇



日	月	火	水	木	金	土
			1 書道教室 銭太鼓	2 かたくりの会 子ども放課後教室	3	4 Dream・Dream 夢
5	6 男の料理 すこやか 運動教室	7 カントリークラフト 酪農組合 珠算教室	8 大人のペン習字 書道教室 銭太鼓	9 すみれの会	10 ノルディック ウォーク ダックスフンド	11 Dream・Dream 夢
12 町づくり キャン ペーン	13 プリザーブド フラワー 健康ヨガ	14 竹仁のえんがわ 映画観賞 珠算教室 竹仁カラオケパートI	15 おばちゃんの 知恵袋 書道教室 銭太鼓	16 かたくりの会 酪農組合 子ども放課後教室	17	18 猟友会 Dream・Dream 夢
19	20	21 カントリークラフト 珠算教室	22 銭太鼓	23 すみれの会	24 ダックスフンド	25 Dream・Dream 夢
26	27	28 骨密度測定 田舎屋 珠算教室 竹仁カラオケパートI	29 銭太鼓	30		

※5月20日現在で使用許可申請の提出があった団体を記載しています

※赤字は主催講座です

日時：6月28日(火)  
10時～11時30分  
場所：センター ホール  
申し込みは不要です。

毎年大好評の、骨密度測定会の時期がやってきました！

骨密度が低くても初期には症状がほとんど現れません。骨密度が低い状態をそのまま放っておくと、将来、身長が縮んだり、腰の痛みが出てきたり、少しのことで骨折したり・・・。

予防のために若い頃から十分に骨量を蓄えておくこと、自分の骨の健康度を知ることが大切です。

内 容：骨密度測定（超音波法）

保健師・管理栄養士のアドバイス付き♪ 測定は**無料**です。

※右足のかかとで骨量をはかりますので、着脱しやすい靴下でお越しください





# 6月・7月の講座のご案内



## ようこそ!男のキッチンスタジオへ!

日時 6月6日(月)  
 場所 調理室・ホール  
 内容 **男の料理**  
 受講料 無料  
 材料費 500円前後  
 持参物 エプロン・三角巾・手拭タオル・マスク  
 定員 15名程度



## 『竹仁のえんがわ』サロン 映画観賞

日時 6月14日(火) 10時から  
 7月12日(火) 10時から  
 場所 ホール  
 参加費 無料



※昼食準備の為、申し込みが必要です  
 ※映画は13時からの予定です。

## はじめてみよう!

### 大人のペン習字

日時 6月8日(水) 13時半~15時  
 7月13日(水) 13時半~15時  
 場所 研修室  
 講師 安本 麻利枝  
 受講料 無料  
 持参物 鉛筆・筆ペン・消しゴム・ノート  
 定員 15名程度

## 暮らしの泉『ほっと』

### うたごえ喫茶

日時 7月26日(火) 13時~15時  
 場所 ホール  
 講師 内田 厚子  
 参加費 150円(お茶・お菓子代)  
 定員 なし

※楽しく歌ってお茶しませんか?

童謡・唱歌・抒情歌・などを歌い、心軽く晴れやかに、素敵な時間を過ごしましょう!!

## 健康アップ教室

### ノルディックウォーキング講座

日時 6月10日(金) 13時~15時  
 7月8日(金) 13時~15時  
 場所 ホール・地域センター周辺  
 内容 転倒予防体操  
 ノルディックウォーキング  
 受講料 無料  
 定員 20名前後



## 下手でいい 下手がいい

### 絵手紙講座

日時 7月27日(水) 13時~15時  
 場所 研修室 or 会議室  
 講師 岡本 京子  
 受講料 無料  
 材料代 200円前後  
 定員 15名程度  
 持参物 新聞一日分・墨汁(100均でOK)  
 絵手紙筆・顔彩または絵の具



## 暮らしの泉『ほっと』

### プリザーブドフラワー

日時 6月13日(月) 13時~15時  
 場所 ホール  
 講師 花高 鏡子  
 参加費 1,500円  
 定員 15名



楽しく、素敵なプリザーブドフラワーを作ります  
 生花で世界にひとつだけのオリジナルフラワー  
 アレンジメントに挑戦してください

## 【竹仁地区の世帯数・人口】

世帯数 449戸  
 人口 1,030人  
 男 475人  
 女 555人

平成28年4月末現在

地域センター便り 6月号 No.59  
 発行:竹仁地域センター 5月20日  
 問い合わせ先: 435-2301

お申し込みは地域センターに、電話または直接お申し込み下さい。定員のある講座は人数になり次第、終了します。竹仁地域センター Tel 082-435-2301