



宇山地域センターだより

2021年5月号
東広島市河内町宇山 1481
Tel/fax082-438-0449

《4月の活動報告》

新年度を迎え各教室とも再スタート！今回は健康教室の活動を報告します。

・健康教室

4月16日 年に1度の体力測定

椅子立ち上がり、握力、片足立ち、移動能力の測定をして、一年間百歳体操を続けた成果を見ました。今の体力を維持する事が大切です。体操を試してみんなに会って、ワイワイ話をしたり聞くのも元気のもとになりますね。



4月23日 地域出前講座

西条中央病院の島津貴広先生に「脳と体を同時に刺激」講座をして頂きました。体を動かしながら、同時に違う動作をしたり考えたり。普段の生活では様々な場面で無意識にやっていることですが、これを意識したゲームのような課題を出して下さいました。思わず笑いが沸き起こる楽しい講座でした。



《5月講座のご案内》

⊕ 第1回終活講座(全3回)

「終活」。死後の準備ではなく、安心して生活をするための環境整備です。それぞれの専門の方のお話を聞いてみましょう。

第1回目は「相続・遺言・生前整理について」です。

日時：5月19日(水) 10時～12時

場所：宇山地域センター 多目的ホール

詳しくは別紙参照いただき、参加お申し込み下さい。



● 農業体験① 「サツマイモの苗植え」

宇山農業体験講座、今年もやります！

秋の大量芋掘りを楽しみに、まずは苗を植えましょう。ご参加お待ちしております。

日時：6月12日(土) 10時～12時

集合場所：宇山地域センター駐車場

持ち物：帽子、軍手、タオル、長靴、汚れてもよい服装
別紙参照いただき、参加お申し込み下さい。

⊕ コーラス教室 参加者募集！

腹筋を使って声を出すと、心も体も解放されます。始めにしっかりと発声練習を指導して下さいますので、歌に自信のない方も安心してご参加いただけます。笑顔の素敵な植田先生のパワーも分けられますよ！

毎月1回 第3木曜日 10時～11時
(変更の場合もあります。)



⊕ 健康教室

5月28日(金) 地域出前講座があります。

10時～10時50分 通常通り百歳体操

10時50分～11時30分 タオル体操

肩こり・腰痛・姿勢改善にチャレンジしてみましよう！
西条中央病院 那賀弘行先生にご指導いただきます。
普段は健康教室に参加していらっしゃる方もどうぞお越し下さい。



普通タオルを持参下さい。

《6月講座のご案内・お知らせ》

⊕ アラカルト講座 6月9日(水) 19時30分～20時30分

昼間に参加できない方のための、「何でもやってみよう」講座です。

第2回目は「入門！太極拳」

コロナ禍の不安から起こるストレスに気力体力が落ちていませんか？
太極拳で自律神経を整えましょう。動きやすい服装・上履きでご参加下さい。参加ご希望の方はご連絡下さい。(人数確認のため)
飛び込み参加も歓迎です！



⊕ グラウンドゴルフ教室

5月11日(火)9時30分～11時

雨天又はグラウンドの状態が悪い場合は
5月13日(木)同時刻に変更になります。
13日もできない場合5月は中止します。

《5月・地域の行事予定》

*住民自治協議会「四季の里宇山」 / 総代会 5月21日(金)

*宇山サロン(しらゆりの会) / カラオケサロン5月12日(水)13時30分～センター研修室

