

上戸野地域センターだより 7月号



活動報告 & イベント案内

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



5月に作った鉢に花を植えました。成長が楽しみです。寄せ植えの主催講座中止のため、花だけ購入しました。



新型コロナに関する緊急事態宣言は解除されましたが、広島県は、感染拡大防止集中対策を継続しているため、7月11日まで、通いの場は中止しています。

だんだんと暑さも増してきて、熱中症の危険も高くなります。こまめな水分補給に気をつけながら、適度に体と脳を動かしましょう。

☆1分間の片足立ちをしながら、同時に100から7ずつ引いていく(100、93、86、79、72・・・)転倒ないように配慮して。

☆1分間の片足立ちをしながら、昨日食べた食材を言う。(近くに椅子など支えになるものを置いて)

☆足踏みしながらひとりですりとり。

がんばった後は、笑顔もお忘れなく!

東広島市生涯学習フェスティバル 令和3年8月21日(土)・22日(日)

会場：東広島芸術文化ホールくらら 他3つのテーマ会場で開催！

- ★地域共生社会会場(志和生涯学習センター)
- ★SDGs・大学連携会場(黒瀬生涯学習センター)
- ★人生100年時代会場(福富支所)

豊栄・福富の地域の皆さんの作品展示他、ステージ発表、体験講座、講演会(道の駅)など、展示作品は 地域センターで作ったものに限りませんので、上戸野地域の方で、ご希望ありましたら、地域センターまでお声掛けください。待ってまーす！



【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

粗大ごみの収集
7月は 燃やせる粗大ごみの収集があります。今回から、収集日前日に立ち会いがあります。(詳細は瓦版、別紙「粗大ごみの立ち会いについて」をご覧ください。)ご協力よろしくお願ひします。ゴミの分別がわからない時はごみブック(ごみの正しい分別・出し方)の中の、「ゴミ分別早見表」をご覧ください。



これからの生涯学習講座他の予定

参加者大募集!

【フレイル予防教室】
6月15日の予定 → 9月7日に変更
★骨密度測定、★運動機能測定・体組成測定
★フレイル予防指導
会場：久芳地域センター ※申し込みが必要です。
定員：15名(申込順)
問合せ・申込先は 市 医療保険課(082-420-0936)
お早めにお申込みください。

毎年、7月には、彼岸花の植えてある地域の草刈りに、たくさんのご協力、ありがとうございます。この秋にはまたたくさん咲くのが楽しみです。

住民自治協議会 環境景観部会より



《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。

【良質な睡眠とは?】 5月から変更
《幸令楽舎 生学館②》
～あなたは正しい枕の当て方・選び方を知っていますか?～
日時：7月 15日(木) 10:15～11:15
講師：清水 美保さん
(カイロプロテクタ、クレイセラピスト)
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。キラリさわやかサロンに続いて開催します。生学館のみの参加もお気軽にお越しください。

【ハンドベルを楽しもう】6月から変更
《幸令楽舎 生学館③》
日時：7月 21日(水)・29日(木)
10:15～11:15
講師：口村京子さん
(オカリナサークル初音会講師)
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。キラリさわやかサロンに続いて開催します。生学館のみの参加もお気軽にお越しください。

日	月	火	水	木	金	土
	7月の予定			1	2	3 クラフト
4 自治協 彼岸花の里づくり 8:00～	5	6	7	8	9	10
11 	12	13	14 初音会 通いの場(上神集会所)	15 生学館② 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 生学館③ キラリさわやかサロン 通いの場(上神集会所)	22 海の日	23 スポーツの日	24
25	26	27	28 初音会 通いの場(上神集会所) 社協福富支所	29 生学館③ キラリさわやかサロン サイネリアの会	30 住民自治協議会 役員会	31

6月22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。