



戸野地域センターだより 令和6年(2024)7月号

発行日 令和6年6月24日
発行 戸野地域センター
東広島市河内町戸野738
082-438-0445 (FAX兼)



「健康づくり大会」を開催しました

6月1日(土)に「健康づくり大会」を開催致しました。これまではニュースポーツや軽スポーツの体験学習、フレイル予防の講演会等を行って参りましたが、今年度は、広島大学 准教授 黒坂志穂先生(戸野祖利地区在住)にお越し頂き「骨から元気に若返りエクササイズ」と題して、ご講演と健康増進を実現するための音楽に合わせた楽しい体操(エクササイズ)をご教授頂きました。



【参加された皆様の感想の中より<抜粋>】

- ・簡単に普段の暮らしの中でできるエクササイズを教えてください、とても勉強になった
- ・健診で骨粗しょう症と言われているので、本日の内容を生活に取り入れ、改善していきたい
- ・骨が血液や免疫細胞を作っていて、骨を強くすることが健康維持に大切なホルモンの生成にもつながっていることを知ることができた
- ・日頃は気にしていなかった骨の仕組み、役割、再生について詳しく知ることができた
- ・骨の健康が、体の様々な健康につながるということがわかった
- ・肩こりに悩まされることが多いので、今日の運動を日常に取り入れてみようと思った
- ・いつも筋肉や脂肪にばかり注目していたが、骨がこんなに多くの役目をもった大切なものであるとわかった



令和6年度主催講座「クラフト教室・絵手紙教室」受講生募集

- クラフト教室：①7月2日(火) 9:30～ ②7月9日(火) 13:30～
 - 絵手紙教室：7月10日(水) 10:00～
- 参加ご希望の方は、戸野地域センター(☎438-0445)まで連絡をお願い致します。

地域センター駐車場の改修工事に伴って講座と教室を休止します

7月22日(月)から31日(水)まで、地域センター駐車場の改修工事に入ります。その為、この間の講座と教室を休止させていただきます。皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。

尚、地域センターにご用の方は、元JA倉庫横の空き地を駐車場としてお借りしております。どうぞご利用ください。

ほほえみサロンを開催しました

6月11日(火)に、品立寺様をお借りして、「ほほえみサロン」を開催致しました。多くの皆様のご参加を頂きました。ありがとうございました。



自治組織 ふれあいの里戸野

『自治組織ふれあいの里戸野』の活動も広島県及び東広島市の方針を確認しながら、感染予防対策に万全を期して少しずつ活動を再開して行こうと考えております。どうぞご理解とご協力を賜ります様よろしくお願い申し上げます。

《当面の行事予定》

- ふれあいカフェ戸野：6月28日(金) 10:00～ 地域センター
 - 盆踊り練習：6月29日(土) 7月20日(土) 19:00～ 地域センター
 - 野菜作り講習会：7月5日(金) 9:30～ 地域センター
 - 区長・役員合同会議：7月5日(金) 19:00～ 地域センター
 - 河川敷草刈・草焼き：①7月6日(土) 8:30～ ②7月20日(土) 15:00～
③7月27日(土) 8:30～
- の枠は、休止する講座と教室です

令和6年(2024) 7月の予定

令和6年(2024) 7月の予定						2024.7.24 現在
日	月	火	水	木	金	土
	1	2 戸野ゲートボール クラフト教室	3 パソコン グラウンドGの会	4 体操教室 卓球友の会	5 野菜作り講習会 区長役員合同会議	6 戸野ゲートボール
7	8	9 戸野ゲートボール 東光寺サロン クラフト教室	10 絵手紙教室 グラウンドGの会	11 体操教室 卓球友の会	12	13 戸野ゲートボール 戸野カラオケ会
14	15 海の日	16 戸野ゲートボール 戸野サロン	17 パソコン グラウンドGの会	18 体操教室 卓球友の会	19	20 戸野ゲートボール 盆踊り練習
21	22	23 戸野ゲートボール	24 書道の会 グラウンドGの会	25 体操教室 卓球友の会	26	27 戸野ゲートボール 戸野カラオケ会
28	29	30 戸野ゲートボール	31 グラウンドGの会	8/4(日)親子 ふれあい川遊び	8/6(火) 慰霊祭	8/10(土) ふるさと祭

7/6
草刈

7/20
草焼き

7/27
整備