

# 上戸野地域センターだより

## 令和6年 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

### 【活動報告】

#### 《百歳体操でまめでがんす》

3月8日 道の駅

15ある福富町内の通いの場から、70名近い方が集まりました。会の冒頭、「キラリさわやかサロン」の皆さんが表彰されました。5年以上継続している健康づくり・介護予防への取組が評価されたものです。



これからも、みんなで意見を出し合って、よりよいサロンにしていきましょう。また、広島国際大学の井先生による講演では、高齢になっても、社会、地域とつながっていることがとても大事と教えていただきました。

#### 《シニアスポーツ・ニュースポーツを楽しもう》

#### 【ラジボール卓球体験会】 3月11日



#### 【パタンク】 3月21日

みんなだいぶ腕をあげて、高得点も狙えることがあり、笑顔がはじけています。



#### 【リモトレ体験③】 3月14日

～オンラインで簡単な体操と脳トレを～

リモートにも少し慣れましたね。



ライブリミットの演奏の前に、なぜか水戸黄門御一行と悪徳商人、連れ去られる町娘…よく見ると〇〇の〇〇さんみたい。

#### 《上神 生学館》 3月6日

～ハンドベルとオカリナ演奏～

講師 口村京子さん 知床旅情、水戸黄門のテーマなど演奏しました。



### ★「危険ごみ」と「ビン・缶」について

ガラスコップ、ガラス食器、ガラス製の鍋の蓋、果実酒を作る瓶、陶磁器類、かみそり、包丁、ハサミなどの刃物は**危険ごみ**で、**オレンジの袋**を使います。空き瓶、空き缶、スプレー缶などの、**ビン・缶**は、**紫の袋**を使います。収集日も違いますので、家庭ごみのカレンダーで確認してだしてください。

#### 【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。いつも資源回収にご協力いただきありがとうございます。

**注**アルミ缶・スチール缶は、回収の袋は別です。一緒に入れないでください。



上戸野地区世帯数・人口(令和6年2月末)世帯数：144 人口：291 男149 女142

### 生涯学習講座の予定

#### 【学ぼう！野菜作りのコツ】

お米作りも、野菜作りも経験がとても大事ですが、その手助けになる知識も大事だと思います。皆さんの疑問、聞いてみましょう。

講師：古谷 葵 さん

JA 福富グリーンセンター 営農指導員

日時：4月19日(金) 13:30～

会場：上戸野地域センター ホール

参加費：無料

#### ～手作りしてみよう～

#### 【魔法の鉢作り】

新聞紙とセメントの鉢、作りませんか

日時：4月17日(水)

13:30～

参加費：300円くらい(セメント、墨汁、弁柄代)

#### 【春の寄せ植え】

日時：5月22日(水)

13:30～

講師：栗栖さとみ さん

参加費：2,000円くらい(苗、土代)

地域センターまでお申込みください。

《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。

#### 《幸令学舎 生学館①》

#### 【けん玉をやってみよう！】

楽しみながら、脳の活性化、認知症予防、運動不足の解消、といった効果があると言われています。

日時：4月18日(木) 10:15～

講師：渡辺 弘行さん

場所：上戸野地域センター

参加費：無料 申し込み不要

#### 【太極拳でいつまでも

#### 健やかに美しく】

ゆっくりとした動きで、柔軟性やバランス感覚が養われ、転倒予防の効果も報告されています。受講生 追加募集しています。一緒に楽しみましょう。

日時：4月3日・24日(水)

13:30～15:00

講師：佐藤 桂子 さん

場所：上戸野地域センター

参加費：無料 申込先：上戸野地域センター

## 2024年 4月の予定

※上神以外の方も、上神集会所の通いの場に遠慮なくいつでもご参加ください。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 通いの場(上神集会所) 太極拳講座①	4 キラリさわやかサロン	5	6 クラフト
7	8	9	10 初音会 通いの場(上神集会所)	11 キラリさわやかサロン サイネリアの会	12	13
14	15	16	17 通いの場(上神集会所) 魔法の鉢作り	18 けん玉体験 キラリさわやかサロン	19 野菜作りのコツ①	20 クラフト
21	22	23	24 通いの場(上神集会所) 太極拳講座②	25 キラリさわやかサロン サイネリアの会	26	27
28	29 昭和の日	30	5/1	5/2	5/3	5/4

※3月22日までに申請された予定です。変更になることもあります。