

\*\*\*地域センター主催 元気いきいき健康講座\*\*\*

## ロコモ予防体操教室を開催!!

令和5年5月24日(水)

昨年度好評だった向田香織先生によるロコモ予防体操。今回も楽しく明るくリズムに乗って予防体操を行いました。今年度はあと4回予定しています。健康づくり、健康維持・予防に多くの方の参加をお待ちしています。



鍼灸師から学ぶ健康講座

## 身体が喜ぶ動かし方を学びました!

令和5年5月31日(水)

アイハンド訪問はりきゅう治療院の院長の手島浩司先生をお招きして「体が喜ぶ動かし方」を学びました。身体「冷たい、硬い、痛い」の症状が年齢とともに増えてきます。それを反対の「温かい、柔らかい、気持ちいい」の体の動かし方を学び日常生活に生かすことを学びました。次回は10月に予定しています。是非ご参加ください。



## きれいなまちづくりキャンペーン 地域一斉清掃活動報告

令和5年6月11日(日) 主催: 環境・景観部会

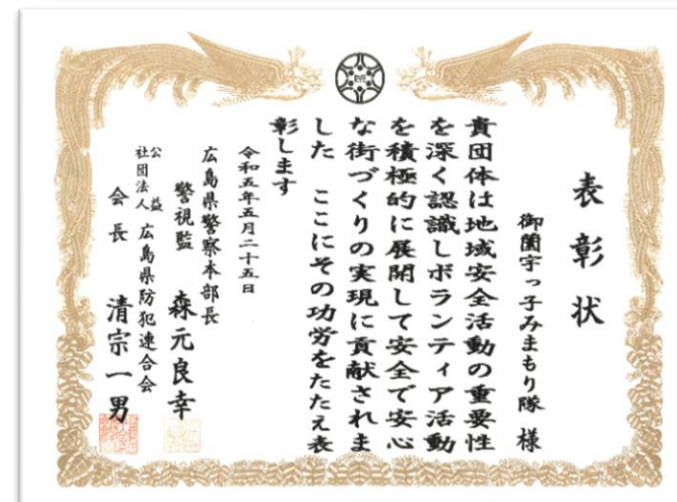
本年度第1回目の地域一斉清掃が実施されました。地域住民はもとより、松賀中学校や御園宇小学校の生徒職員、フジグラン、ユーホー、エディオンなどの近隣の企業も参加し、総勢300名で一斉にスタートしました。

御園宇地域では、今年度もあと4回行われます。引き続き「自分たちのまちは自分たちできれいにする」という意識を高めていきましょう!



御園宇小学校区住民自治協議会ニュース

## 御園宇っ子みまもり隊が表彰されました!!



「御園宇っ子みまもり隊」が広島県警本部長と広島県防犯連合会長より表彰状をいただきました。地域センター玄関に飾っていますので、来館の際にご覧ください!

