



# 宇山地域センターだより

2022年12月号  
東広島市河内町宇山 1481  
Tel/fax082-438-0449



## 《12月の講座とお知らせ》

### 《11月の活動報告》

#### ・健康教室 「いきいき大先輩」表彰 11月2日

百歳体操を中心にして健康増進を目指す「通いの場」（宇山地区では「健康教室」）に継続して参加されている「いきいき大先輩」（対象90歳以上）として、天野博昭さんと山崎正子さんが東広島市から表彰されました。

お二人は、河内支所本越副支所長と杉野保健師から表彰状と記念品を授与されました。「いつも嬉しいことや楽しいことを考え、あらゆることを吸収したいと思っています。」「みんなが集まって互いに顔を合わせるのが励みになる。夫婦で励ましの声を掛け合い続けてこられた。元気で目標をもって続けること。」と健康長寿の秘けつをお話し下さいました。

（百歳体操は、手足に重りをつけて（つけなくても可）筋力を維持向上させる体操で、年齢に関係なく効果が期待できます。ジム通いの代わりに、若い方もどうぞご参加ください。）



#### ・農業体験しいたけ栽培用の原木伐り 11月22日

地域センター主催講座「農業体験しいたけ栽培」の準備に、地域の方々が植菌用の原木の伐採作業をしてくださいました。重機を使い、山の斜面から木を伐り出すのは重労働でしたが、どなたも怪我無く作業を終えられて本当に良かったです。作業をして下さった皆様、ありがとうございました。



#### ・しめ飾り作り

しめ飾りを作ってお正月を迎える支度をしましょう。

講師：杉原 英二様

日時：12月24日（土）10時～12時頃

場所：宇山地域センター体育館前

材料費：200円

詳しくは別紙をご覧ください、宇山地域センターにお申し込みください。



#### ・地域センター大掃除ご参加のお願い

いつも地域センターの活動にご協力いただきありがとうございます。

さて、当センターでは、今年も年末の大掃除を行います。

施設をご利用いただいている方々、また、普段ご利用でない方も施設見学を兼ねて、どうぞご参加くださいますよう、お願い申し上げます。

日時：12月15日（木）

13時30分～15時30分

集合場所：宇山地域センター玄関前

\*当日の準備がありますので、お手数ですが、ご参加いただける方は宇山地域センターへお知らせください。

（電話：082-438-0449）



地域センター 年末年始の休館日  
令和4年12月29日（木）～令和5年1月3日（火）

### 《地域の行事予定》

\*住民自治協議会「四季の里宇山」

福祉保健部 料理教室 12月15日（木）10時～12時 センター調理室

新春城山登山 令和5年1月2日（月）9時 地域センター出発

\*宇山サロン(しらゆりの会) カラオケサロン 12月7日(水)13時30分～センター研修室

