



## 元気輝きポイント

←このマークが対象活動の目印 **がはじまります**

百歳体操・通いの場・地域サロンなど、高齢者を中心とした健康づくり、介護予防活動や地域ボランティア活動を推進するために「**元気輝きポイント制度**」が10月1日より始まりました。健康づくりやボランティア活動に取り組むことで付与されるポイントを1年間貯めることで報奨金が支給されます。令和元年10月1日時点で40歳以上の東広島市民の方が対象。申請書により元気輝きポイント手帳の交付を受けて下さい。手帳交付時にポイント付与の対象活動一覧が配布されます。竹仁以外の活動に参加されてもポイントは貯まりますよ！



いろいろな活動に参加して  
ポイントを貯めながら  
みんなで健康になりましょう！

## 竹仁地域センター10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 百歳体操 いいとも書道 習字 銭太鼓	3	4	5 アクアフェスタ ドリームドリーム夢
6 アクア フェスタ	7 男の定食 ヨガ同好会	8 竹仁のえんがわ 骨粗しょう症 予防体操 映画鑑賞	9 百歳体操 習字 銭太鼓	10 すみれの会	11 ダックスフンド	12 ドリームドリーム夢
13	14 体育の日 えんがわ マルシェ	15 カントリー クラフトクラブ	16 百歳体操 習字 銭太鼓	17 かたくりの会	18 おさんぽ ウォーキング	19 ドリームドリーム夢
20	21	22 即位礼の日	23 百歳体操 銭太鼓	24 すみれの会	25 大人の家庭科 レシピ交換会 ダックスフンド	26 ドリームドリーム夢
27	28	29 移動図書館 うたごえ メモリーズ	30 百歳体操 銭太鼓	31	赤字のものは 主催講座です。 9月20日時点で申請済みのものを記載。	

# 10月の主催講座ご案内

**10月8日(火)** こつぞしょうしょうよほうたいそう **骨粗鬆症予防体操**

10時～12時

無理のない付加をかけながら

講師 **酒井紀子先生**

コツコツと骨や筋肉を強くしていきましょう



**10月18日(金)**

10時～12時

竹仁をおさんぽ!

**ウォーキング**

おしゃべりしながら

のんびりウォーキングしませんか

飲み水持参で お越してください

集合場所: 竹仁地域センター



**11月19日(火)**

13時～15時

久芳支所集合

**ルディック  
ウォーキング**

久芳・上戸野・竹仁合同開催!

講師 **畑岡 学先生**

**大人の家庭科  
もちよりレシピ交換会**

自慢のおかずや漬けものを持ち寄りませんか  
わいわい試食しながらレシピ交換しましょう♪

白ごはんを炊いて おまちしてます!

**10月25日(金)**

10時～12時

参加費 **無料**

定員 **15名**



令和元年 8月末現在 竹仁地区

世帯数 451 世帯

人口 999 人

(男/446人 女/553人)



**11月9日(土)・10日(日)は  
生涯学習フェスティバル**

会場: 東広島芸術文化ホール くらら



市民のみなさんが  
日頃の成果を発表されます!

野村謙二郎さん講演会もありますよ  
(事前申込が必要です)

竹仁地域センターだより 10月号 No. 99

発行: 竹仁地域センター 9月20日

問合せ先: **082-435-2301**