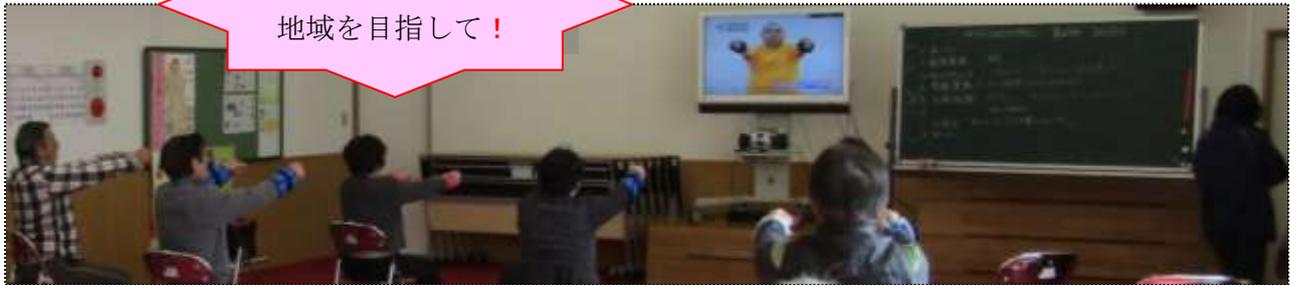




今年度も
元気はつらつ! **百歳体操!!**

自治協 福祉部主催

元気あふれる
地域を目指して!



健康づくりを目的とした『キラリさわやかサロン』を毎週木曜日の午前9時30分から開催しています。

百歳体操

- ▽ 身体をねじるなど5種類の準備運動
- ▽ 手を広げたり、いすから立ち上がったたりする6種類の筋力運動
- ▽ 3種類のストレッチ

ゲームやお茶会など楽しい催しがあります。お気軽にご参加ください!!



通いの場

百歳体操は、無理なく続けることができ、介護予防のほか、定期的に集まることで孤立防止にもつながります。

頭の体操や体力測定もあり「脳も身体もげんき!!」

地域振興型 **エコステーション!** が 4月末～始動!!

コミュニティリサイクルステーション

エコステーションを駐車場東側に設置し資源回収がいよいよ4月末からスタートします。

- 解消**
- ▽ 高齢者・身障者用スロープを、回収物の仮置場としていた課題が解消
 - ▽ 再生工場へ、自家用トラック数台での持込み運搬中の事故懸念が解消

溜まるとゴミとして出してしまう

回収日に用事。また雨の日は作業延期

いつでも出せるので、家庭に溜まらない

- いつでも出せるので、ごみとして処分することなく、安定した資源物の収集ができる。
- 日時を決めた打ち合わせや、合同作業がなくなり、回収活動の軽減が図れる。
- 資源物を溜めることなく、外出ついでの処分ができ、家庭の負担が減少する。

問題点を、合理的に解決する！
コミュニティ・エコステーション!

地域振興・行政・福利厚生がウインウインの関係

～春季の自治協行事予定～

平成30年度上戸野地区住民自治協議会 定例総会開催 (13:30～15:00)

○開催日：平成30年5月19日(土)

○場所：上戸野地域センター

○協議事項

- ・平成29年度 事業活動及び決算について
- ・平成30年度 事業計画及び新年度予算(案)
- ・その他協議等

きれいなまちづくりキャンペーン(道路の清掃作業)

○日時：平成30年6月10日(日) AM8時30分

○集合場所：上戸野地域センター駐車場

○目的：環境美化意識の高揚!きれいにする気持ちを大切に



キラリさわやかサロン(百歳体操)

○日時：毎週木曜日 AM:9時30分～11:00

○場所：上戸野地域センターホール

運動
能力
向上



脳も
体も
元気