

宇山地域センターだより

2021年12月号
東広島市河内町宇山1481
Tel/fax 082-438-0449

師走を迎え、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年は社会も気候も落ち着かない一年でした。どうか来年は良い年でありますように！

《10月・11月の活動報告》

・健康教室 地域出前講座

「腰痛について知ろう！！」 10月29日

本永病院より、理学療法士の村岡先生・本城先生に指導して頂きました。腰痛の原因には、日頃の姿勢、足に合っていない靴、運動不足などもあるそうです。(病気の場合もあるのでご注意ください。) 背骨や座骨を意識した体のバランスを整える体操や、腰痛体操も教わりました。



握力を鍛えよう！

「家でできる強いカラダ作り」 11月26日

本永病院より、作業療法士の岡本先生・黒田先生に指導して頂きました。心身の衰え(フレイル)を予防・改善するには、運動と食事(栄養)と社会参加が大切です。お話を伺って三つが循環していることに納得しました。後半は家でできる簡単な筋力体操を紹介して頂いてみんなで練習しました。



・種から育てる寄せ植え教室③ 11月9日



7月に種をまいた葉ボタンが大きくなり、受講者それぞれが育てた株を持参して、寄せ植えを仕上げました。8月に種をまいたパンジーは苗がまだ小さかったのですが、花を咲かせてくれると期待して一緒に植えこみました。冬の間中楽しむことができそうです。

・しいたけ栽培原木伐り出し 11月25日

1月に開催予定のしいたけ栽培講座のために、今年も原木の伐り出しをしていただきました。作業して下さった皆さま、ありがとうございました。

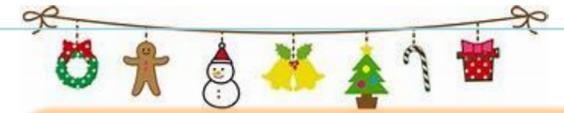


・草刈り 10月31日

今年も地区の皆様が集まって、地域センター・西平公園周辺の草刈り清掃を行っていただきました。ありがとうございました。



《12月の講座案内》



・しめ飾りを作ろう

お正月のしめ飾りを作りましょう。わらの下準備から始めます。

日時：12月18日(土)
10時～12時

場所：宇山地域センター体育館前
材料費：300円 定員：10名
詳しくは別紙をご覧ください。

・アラカルト講座④

～世界のボードゲームで遊ぶ～

年末年始に家族で楽しめる国内外のボードゲームをご紹介します。みんなでワイワイ遊ぶと、心も頭もスッキリしますよ！

日時：12月7日(火)18時～19時
申込み締切り：12月6日(電話可)

教室の開講日

- ・健康教室 12月3日・10日・17日(12月24日・31日・1月7日は休講)
 - ・グラウンドゴルフ教室 12月7日(火)10時～11時(雨天や運動場の状態が悪い時は中止)
- 他の教室は通常通り、又は教室の責任者にお問い合わせください。

《お知らせ》

・地域センター年末大掃除 ご参加のお願い

今年も一年間宇山地域センターをご利用頂き、誠にありがとうございました。地域センターでは、年末に向かい大掃除をいたします。お忙しい所恐縮ですが、可能な方はご参加ください。

日時：12月9日(木)10時～12時

*お手数ですが準備のためにご参加いただける方は地域センターまでご連絡ください。

・宇山地域センター 年末年始の休館日
12月29日(水)～令和4年1月3日(月)

《1月地域の行事予定》

*住民自治協議会「四季の里宇山」／新春登山 令和4年1月2日(日) 実施予定

