

福めく富めく

上戸野

地域
センターだより 9 月号

東広島市 福富町 上戸野 2555
☎ ファックス 435-2057

知って 得して
快適生活!

転倒予防のための体操で健康づくり

主催講座 7月25日

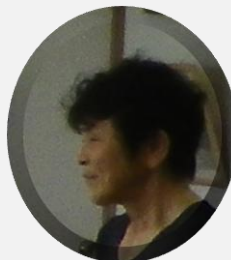
体を鍛えて

いつまでも

若さを保とう!



運動をすれば気分もすっきり! うつ予防にも閉じこもり予防にも・生涯歩ける人生を!





わくわくイベント

★感謝祭

日時：10月26日（土）
10：00～PM

場所：地域センター ホール

催物：活動作品展示ほか

主催講座（生涯学習事業）

★暮らしに彩り《こけ玉作り》

日時：10月21日（月）
9：30～11：ダ30

場所：ホール

内容：こけ玉に挑戦

講師：浜長 慶幸 先生

受講料：無料（別に材料費必要）

★健康体操《毎日の体作り》

日時：9月25日（水）
10月22日（火）
9時30分～11時30分

場所：ホール

内容：生涯歩ける身体を！

講師：日村 文子 先生

受講料：無料

※年齢関係なく参加できます！

腰は身体のかなめ！腰痛予防のセルフケア

ポイントは「同じ姿勢を長時間続けない」

デスクワークや立ち仕事などで、同じ姿勢を長時間続けると、腰周辺の筋肉が硬くなり、血行不良が起こります。その結果、栄養不足と酸素不足におちいり、からだの中に痛み物質が発生すると考えられています。同じ姿勢が続く時は、休憩や小休止をとったり、意識的に姿勢を変えたりするなどの対策を取りましょう

先般、『夏祭りの夕べ』に地域の多くの皆様がおいでくださり、心から感謝申し上げます。当日、21名のかたから寄付金をいただき、「夏祭りの夕べ実行委員会」から厚く御礼を申しあげますとともに、今後ともご支援ご協力の程よろしくお願ひいたします。

心をつなぐ 夏まつりの夕べ

8月14日（水）、上戸野地域センターふれあい広場で『夏まつりの夕べ』が開催されました。若い人、お年寄り、こどもたちが色とりどりの浴衣で着飾り、地域一番の祭りに酔い親交を楽しみました。



高藤実行委員長笑顔の挨拶



蔵田市長祝辞

夏一番のお祭りにかけつけた地域の人たち 弾けんばかりの笑顔 顔 顔・・・





夜 店
 かき氷・金魚す
 くい・焼き鳥・
 ほかいいろいろ



アトラクション
 カラオケ大会
 (プロ歌手参加)



盆 踊 り
 “伊勢音頭”ほか
 (全4曲)

**お楽しみ
 大抽選会**

