

福めく富めく

上戸野

地域センターだより



1月号

東広島市 福富町 上戸野 2555

☎ ファックス 435-2057



あけまして

おめでとうございます



味噌作り

主催講座

地域センター加工室



もちつき&扇づくり!

十一月九日留学高校生と小  
学生の交流会を藤岡宅で開  
催し文化交流を行いました





**わくわくイベント**

☆元旦マラソン&ウォーキング

日時：1月1日(水) 10時～  
場所：上戸野地域センター

祝 おしるこ・甘酒・ジュース

## 主催講座 (生涯学習事業)

磁器で彩る楽しい暮らし

### ポーセラーツ教室

《福富3地域センター主催講座》

日時 2月7日(金)13時～2時間程度

場所 久芳地域センター

内容 マグカップに貼り絵焼き付け  
ちょっと一息コーヒータイト

定員 なし 申込締切 1月17日

参加費 1300円(材料費・お茶代)

きてみて体験

### 生花教室

《小学生対象》

日時 1月18日(土) 9時～

2月15日(土) 9時～

場所 地域センターホール

講師 最上 美智恵先生

### 木彫教室

日時 1月16日、2月6日・20日

各木曜日 13時30分～

場所 センターホール

講師 堀渕 公子先生

暮らしに彩り

### クラフト教室

日時 1月18日(土)13時30分

2月1日・15日(土)13時30分

場所 地域センターホール

講師 田辺 みゆき先生

お問い合わせ・申込は 上戸野地域センター 435-2057まで

### 《年末年始のイベント前後のコンディショニング》

#### ポイント1：睡眠

睡眠不足になると胃腸の働きが低下し、悪酔いや胃もたれを招きやすくなります。胃腸に負担のかかる香辛料が強い料理、脂っこい料理などを控えましょう。

#### ポイント2：当日朝の動き方

起きて朝日を浴び、必ず朝食を食べましょう。朝日と朝食で体内時計がリセットされると体温が上がり代謝も上がります。





# みんなありがとう! 感謝祭

主催:上戸野女性会 後援:上戸野地域センター



藤原女性会長

第3回上戸野女性会主催の『みんなありがとう感謝祭』を10月26日(土)に地域センターにおいて開催しました。今回も会場いっぱいの作品展示があり、来館の方に女性会の手作りケーキやお菓子、飲物のおもてなしで、会場は笑顔が溢れる楽しいひと時を過ごすことができました。



地域の輝き!! 日ごろの趣味作品や講座の作品がスラリ!



# 感謝祭大にぎわい風景



講演：「家庭円満な相続」 講師 小林会長



オカリナ披露！ 日頃の練習成果発表



憩うサロン！！ コーヒー・お茶をいただきながら雑談 ～ ホットするひととき



笑顔～笑顔♪♪ 一同に顔合わせることの少ない日々 手作りの温もりの作品鑑賞



リフレッシュ歌声♪♪ 藤岡さん(女性会副会長)の笑顔いっぱいの指揮で最高潮！