

上戸野地域センターだより

令和6年 1月号

発行：上戸野地域センター
東広島市福富町上戸野 2555-1
電話/FAX 082-435-2057

【活動報告】

～しめ飾り作り～ 12月17日
手作りのしめ飾りで新年を迎えよう！



協力して地域のお宮さんの飾りも作りました。



【ハンドベルを楽しもう！】 《生学館⑨》

回数を重ねてだんだんきれいな音色になってきました。



講師の口村さん

～男性料理～ 12/8

メニュー【サツマイモご飯、鶏つくねの照り焼き、里芋の辛子味噌和え、茶碗蒸し、カブの柚子漬け】
さつまいもご飯にはくちなしの実を入れて発色を良くしています。



《上神 生学館》 12月6日

【お口の健康について】

だ液は口の中の乾燥を防止する、抗菌作用、食べ物の消化を助けるなど、口の健康に欠かせないものです。だ液腺マッサージをすると、だ液が分泌され、口のなかが潤い、食べ物が飲み込みやすくなったり、滑らかに会話を楽しむこともできます。食前のマッサージが効果的です。

【資源ごみは資源回収ステーションへ】

場所：上戸野地域センター駐車場東側
回収項目：新聞、雑誌、雑紙、段ボール、アルミ缶、スチール缶
いつでも搬入できます。



ごみブックを活用して、ゴミを分別して、資源にし、ゴミの減量化を目指しましょう。

次の粗大ごみは令和5年2月(燃やせない粗大ごみ)です。

～上戸野地区世帯数・人口～(令和5年11月末)世帯数：144 人口：290 男148 女142

生涯学習講座の報告と予定

【上戸野パタンク大会！】

パタンクは年齢に関係なく楽しめるニュースポーツです。初めての方もぜひ参加してください。
日時：1月25日(木)10:20～11:30
場所：上戸野地域センター
参加費：無料 事前申し込み不要

【太極拳でいつまでも健やかに美しく】

日時：1月17日(水)・24日(水) 13:30～15:00
講師：佐藤桂子さん
場所：上戸野地域センター
参加費：無料

《学ぼう！野菜作りのコツ⑩》

～野菜作りでわからないこと、きいてみましょう
日時：1月19日(金)13:30～
講師：古谷葵さん
JA福富アグリセンター 営農指導員
会場：上戸野地域センター ホール

《幸令楽舎 生学館とは》 ・「生きる力」を学ぶ
・「生き方」を学ぶ ・「生きがい」を学ぶ講座です
月に一度開催しますので、ぜひご参加ください。

【リモトレ】

～オンラインで簡単な体操と脳トレを～
日時：1月18日(木) 10:20～10:40
講師：岩崎浩美さん(健康運動指導士)
場所：上戸野地域センター ホール
参加費：無料 申し込み不要
短時間です。気軽にご参加ください。

新年最初の通いの場は百歳体操と新年会で

す。
日時：上神・・・1月10日(水)
地域センター・・・1月11日(木)
どちらも9時30分から
参加費：無料

【小さなほうき作り】

～わらを使ったほうき作りを予定しています(2月)～
日程等、詳細が決まり次第ご案内しますので、一緒に作りましょう

2024年 1月の予定

※上神以外の方も、上神集会所の通いの場に遠慮なくいつでもご参加ください。

日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦 元旦マラソン&ウォーキング	2 年始休館日	3 年始休館日	4	5	6
7	8 成人の日 休館日	9	10 新年会 通いの場(上神集会所)	11 新年会 キラリさわやかサロン サイネリアの会	12	13
14	15	16	17 初音会 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑩	18 キラリさわやかサロン	19 野菜作りのコツ⑩	20
21	22	23	24 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑪	25 ペタンク 福寿草 キラリさわやかサロン サイネリアの会	26 福寿草	27 福寿草
28	29	30	31 通いの場(上神集会所)			

※12月22日までに申請された予定です。変更になることもあります。