

健康講座①

骨密度測定と体力測定で 健康チェックを

参加費無料

骨密度測定や血圧・尿検査など健康状態のチェックを受けて自分の体力を確認して楽しい日々を過ごしましょう。

日 時 平成25年9月17日(火)
9:30~11:30

場 所 御藺宇地域センター
講 師 市健康増進課 保健師
持参物 室内用運動靴

その他 運動ができる服装、着脱しやすい靴下でお越しください。
申込先 御藺宇地域センターへ電話またはFAXで申し込んで下さい。
TEL・FAX 082-423-3871



健康講座②

ロコモ予防のための運動と体操

参加費無料

ロコモとは、骨や関節・筋肉など運動器の機能が低下し、要介護につながる可能性の高い症状をいいます。

ロコモ予防や姿勢改善のための運動を習得して元気で毎日を過ごしましょう。

日 時 平成25年10月8日(火)
9:30~11:30

場 所 御藺宇地域センター
講 師 スポーツ推進委員
持参物 室内用運動靴

その他 運動ができる服装でお越しください。
申込先 御藺宇地域センターへ電話またはFAXで申し込んで下さい。
TEL・FAX 082-423-3871



御藺宇小学校区住民自治協議会通信



御藺宇地区敬老会
9月1日(日)

平成25年度
は
敬老者382人

9月1日(日) 10時から御藺宇地域センターで、御藺宇小学校区内及び西条小学校区1区・6区の77歳以上の皆さんをお招きし、敬老会が開催されます。今年度は382名の方が該当されているということです。当日は、児童が敬老者に向けた作文を読んだり、踊りや手品などの余興が披露され盛大にお祝います。



昨年の敬老会の様子



環境美化活動に参加しよう!

御藺宇小学校区住民自治協議会環境・景観部会が担当して実施されます。空き缶・空き瓶などのポイ捨てゴミを家族や友達と一緒に回収して、この御藺宇地域を皆んなできれいな町に致しましょう。

日 時 平成25年9月14日(土)
8:00~

集合場所 御藺宇地域センター

※ 火バサミ、軍手は用意いたします。

