

上戸野地域センターだより

令和6年 3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

雪が少ない2月でしたね。春ももうすぐ！・・・かな？

【2月の活動報告】

～わらのミニほうき作り～
しび(わらの芯)を束ねて作るミニほうきです
卓上の掃除などにつかやすいサイズです



《地域センターの玄関にも春が・・・》
蟬梅(ろうばい) 地域の方からの頂もの

～コミュニケーション麻雀体験～

2月21日、22日の両日、いきいきサロン上
神とキラリさわやかサロンで、コミュニケーショ
ン麻雀体験をしました、



普通の麻雀より、
パイが大きくて
ルールが簡単

～紙コップ神経衰弱～



～五目並べ～



【リモトレ体験②】

～オンラインで簡単な
体操と脳トレを～



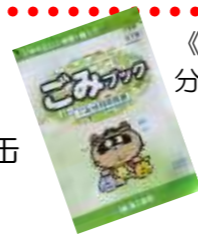
【男性料理⑤】

白菜、大根、人参、ブロッコリー、
など、野菜をたくさん使って、バ
ランスの良い食事を。ブロッコ
リーは茎も栄養豊富なので捨てない
で、食べましょう。



【ご案内】【百歳体操でまめでがんす】

とき：3月8日(金) 9:30～12:00
ところ：道の駅 湖畔の里 福富
福富町内には、百歳体操の通いの場が 15 グル
ープになりました。初めての方も、ぜひ、ご一
緒に！



《ごみブック》
分別の参考に。



【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。

お願い 新聞と雑誌は、一緒に縛ってはいけません、
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。

～上戸野地区世帯数・人口～(令和6年1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

【ハンドベルを楽しもう】 《上神：通いの場》

～オカリナの演奏もあります～
日 時：3月6日(水) 10:15～11:15
講 師：口村京子さん (オカリナサークル初音会講師)
場 所：上神多目的集会所 参加費：無料
水戸黄門のテーマ曲、♪じーんせい楽ありや苦一もあ
るさー月 をハンドベルで演奏してみましょう

【リモトレ③】～オンラインで簡単な体操と脳トレを～

日 時：3月 14日(木)
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

【学ぼう！野菜作りのコツ⑩】

3月のテーマ 春に向けて・連作障害
日 時：3月15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。

シニアスポーツ体験講座

【ラージボール卓球体験会】

日 時：3月11日(月)
10:00～12:00
講 師：東広島市卓球協会から、
2名の講師が来られます
場 所：上戸野地域センター
定 員：8名
参加費：無料
運動のできる服装で、タオル、飲み物を持参
してください。
地域センターまでお申し込みください。



【太極拳でいつまでも健やかに美しく】

日 時：3月6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
受講生募集しています。姿勢、バランス感覚が
気になる方、一緒に楽しみましょう。



【史跡学習会】 昨年に続いて今年も上戸野地域の史跡をめぐる学習会を開催します。
詳細は、各戸配布のちらしをご覧ください。お申込みお待ちしております。



2024年 3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	2
					手作り味噌	クラフト 手作り味噌
3	4	5	6	7	8	9
八坂2班	手作り味噌	手作り味噌	手作り味噌 ハンドベル 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑭	手作り味噌 キラリさわやかサロン	手作り味噌	手作り味噌
10	11	12	13	14	15	16
	手作り味噌 ラージボール 卓球体験会	手作り味噌	初音会 通いの場(上神集会所) 手作り味噌	サイネリアの会 リモトレ キラリさわやかサロン 手作り味噌	野菜作りのコツ⑩ 手作り味噌	上区総会 クラフト 手作り味噌
17	18	19	20	21	22	23
大渡2班			春分の日 通いの場(上神集会所) 上戸野女性会	キラリさわやかサロン 手作り味噌	手作り味噌	手作り味噌
24	25	26	27	28	29	30
史跡学 習会			通いの場(上神集会所) 手作り味噌	サイネリアの会 キラリさわやかサロン 手作り味噌	手作り味噌	手作り味噌
31						
	手作り味噌	手作り味噌	手作り味噌	手作り味噌	手作り味噌	手作り味噌

※2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。