上戸野地域センターだより　９月号

【活動報告】

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

《幸令楽舎　生学館④》　　８月１９日

【カイロプラクティックってなあに？】

今回は、骨格モデルを使って、痛みと生活習慣についてお話を聞きました。
昔、成人病と言われていた病気が、今は生活習慣病と言われるようになりました。つまり、生活習慣を見直すことによって改善される可能性があるということです。今後、食べる事、動くこと、について学ぶ予定です。
ぜひ、ご参加ください。

《幸令楽舎　生学館③》　　７月21・29日

【ハンドベルを楽しもう！】

「ふるさと・浜辺の歌・ミカンの花咲く丘」など、ハンドベルを演奏しながら、歌も歌うという楽しい脳トレができました。講師の口村先生のオカリナ演奏も素敵でした。

【上戸野地域懇談会】開催　社協福富支所主催
７月２８日、上戸野地域の未来について、話しました。

【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

【粗大ごみの収集】

７月２８日の燃やせる粗大ごみでは、収集されないゴミは、少量でした。
次回は、１０月に燃やせない粗大ごみがあります。
ゴミの分別がわからない時はごみブック「ゴミ分別早見表」をご覧ください。
※１０月以降は新しいごみブック(写真)をお使いください。

【10 月から】

これからの生涯学習講座他の予定

《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。

【健康講座(運動)】

日 時　９月１６日(木)
　　10：15～11：15
会場　上戸野地域センター
★腰痛がある人にいい運動
★座ったままで、できる運動
お気軽にご参加ください。

※１０月からのごみの分別の変更について出前講座を予定していましたが、コロナ対策のため中止になりました。変更の日程が決まりましたら、またご案内いたします。

東広島市生涯学習フェスティバル

コロナ対策のため中止になりました。展示予定だった作品たち(一部です)を紹介します。

クラフトバッグ、小物

上神区　山井さんの
曼荼羅アート

福富小・中学校の作品

★小・中学生の作品は福富支所２階にしばらく展示してありますので、ぜひご覧ください。
★その他の作品は上戸野地域センターに展示しますので、どうぞご覧ください。(全部ではありません)

～フレイル予防に気をつけましょう！～

新型コロナウイルスの影響で、外出が減り、人との関わりが減ると運動不足等から、体の衰え（フレイル）や、心が弱るなどの健康被害がでてくることがあります。週３回以上の散歩、スクワットなどで、意識して、健康被害を防ぎましょう。電話で話すのもいいですね。

９月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15 通いの場(上神集会所)	16 運動 キラリさわやかサロン サイネリアの会	17	18 クラフト
19	20 敬老の日	21	22 通いの場(上神集会所)	23 秋分の日	24 キラリさわやかサロン 自治協議会役員会	25
26	27	28	29 通いの場(上神集会所)	30 キラリさわやかサロン		

新型コロナ　まん延防止等重点措置期間のため、地域センターの利用は中止になりました。

8月20日までに申請のあった予定です。変更になることもあります。