



宇山地域センターだより

2020年8月号
東広島市河内町宇山 1481
Tel/fax082-438-0449



《 7 月 の 活 動 報 告 》

・クラフトテープのかごバッグ作り 6月30日・7月6日 (参加者9名)

紙製のテープを編んで、かごバッグ作りに挑戦！
お出掛けに、お買い物にと使い道を考えながら、楽しく製作に取り組みました。
講師の川崎達次さんから丁寧にご指導していただき、全員完成できました。



・料理教室 7月29日 (参加者11名) 天候により開催日が変更になりました。

永久やす子先生に、お話と調理を教えていただきました。「生来備わっている自然免疫は、後にワクチンなどによる獲得免疫を働かす、スイッチの役割をします。自然免疫は加齢とともに低下していきます。十分な睡眠・バランスよい食事・ストレスをためない生活・心地よい程度の運動を大切に、自然免疫力を保ちましょう。」手早くできる料理4品の調理をしました。



《 8 月 ・ 地 域 の 行 事 予 定 》

- *住民自治協議会「四季の里宇山」 / 福祉保健部講演会
8月20日(木) 10時～11時30分 センター 体育館ホール
- *宇山サロン(しらゆりの会) / サロン 8月5日(水) 10時～ センター研修室



《 8 月 講 座 の ご 案 内 》

健康教室 「えっと健康*特別講座」 健康づくりを応援する講座です！

健康教室に参加されていない方も、どうぞお越し下さい。申し込みは不要です。

・運動指導士による講話と実技

足の健康・筋力、持久力、柔軟力アップ・
肩こり腰痛予防、正しいウォーキング等。
体操できる服装、上履きご持参下さい。

8月7日(金) 9時～10時

・歯科衛生士による講話と実技

テーマは「お口の健康」。あなたのお口の
元気度は？ 口の機能向上のコツを伝授して
頂きます。 手鏡ご持参下さい。

8月28日(金) 9時～10時

《 お 知 ら せ 》



● 宇山地域センター多目的ホール新設工事が始まります

別紙お知らせのように、8月3日より工事が始まります。
それに伴い、運動場への工事車両の出入りと資材搬入がありますので、
当施設をご利用の際には、お気を付けてください。

● 各教室での参加者名簿の作成にご協力下さい

教室開催時には、各部屋使用日誌と合わせて、参加者名簿にも
ご記入下さい。(用紙は日誌と一緒に各部屋に置いてあります。)

● 8月のグラウンドゴルフ教室は休講します

今回は、9月10日 8時30分～10時 です。
少し涼しくなった運動場に集合しましょう！



● 健康教室 8月の予定

- 7日(金) 上記特別講座と体操
- 14日(金) 休み
- 21日(金) 体操と脳トレ
- 28日(金) 上記特別講座と体操

● 気象警報が発令された時には、 地域センターの講座は中止になります

講座中止のご案内をしない場合もあります。
参加者は各自で警報の発令をご確認下さい。

