

上戸野地域センターだより

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】～歌声サロン～ 12/23

百歳体操の終了後、神垣隆さんにギター生演奏で童謡や昭和の歌を聴かせていただきました。音楽を聴いたり、歌ったりすると、当時は思い出され、とても懐かしく楽しい時間になりました。

その後、みんなでカレーライス、ゴマプリンなどで昼食をいただきました。

1月は6日からです。
初めての方も、気軽においでください。



《幸令楽舎 生学館⑨》 12月2日

【特殊詐欺に気をつけよう】

講師は、福富警察官駐在所の
河中 浩二 巡查さん。



いろいろな手口の特殊詐欺がありますが、電話だったら、息子だと言われてもとにかく一度家族に確認すること、怪しいと思ったら、電話を切る。家に来て、断っても帰らない時には、すぐ110番を。あわてると、難しいですが、落ち着いて、みなさん、気をつけましょう。

《幸令楽舎 生学館⑩》 12月9日

【健康講座(体組成・運動機能測定)】

短い時間で、体の筋肉量や水分量など測定することができます。市役所では、2月22日に測定会がありますので、お立ち寄りください



～クラフトサークル～

干支の小物入れ、根付けなど



～上戸野地区世帯数・人口～(令和3年11月末)世帯数：143 人口：307 男154 女153

【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、少しでも、ゴミを分別して、資源にしましょう。

新聞、雑誌等は、ゴミステーションでなく、資源ごみに出しましょう。

生涯学習講座の報告と予定

【活動報告】

～しめ飾り作り～ 12月12日

手作りのしめ飾りで新年を迎えよう！



～男性料理～ 12/17

管理栄養士の森川先生と、できるだけ簡単に、栄養バランスの良い食事にチャレンジしています。



カレーパンも、おいしかったです。

《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。

《幸令楽舎 生学館》 【体の痛みを悪化させない運動方法と生活の過ごし方】

日時：1月 13日(木) 10:20～11:20

講師：山川 直樹さん 作業療法士

(下山記念クリニック 通所リハビリ)

肩、膝、腰などの痛みの原因の9割と言われる関節について、正しい動かし方、負担をかけない日常生活の動作などを紹介します。

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

キラリさわやかサロンに続けて開催します。

お話だけでも聞きに来てください。

～探しています～

【上戸野の昔を】

上戸野の歴史について、昔こんなことがあった、〇〇は・・・じゃげな、という話を覚えている方、ぜひ教えてください。

写真は高塚城址の展望台



日	月	火	水	木	金	土
2022年1月の予定						
						1 元旦
2 休館日	3 休館日	4	5 通いの場(上神集会所)	6 味噌～8日 キラリさわやかサロン	7	8 クラフト
9	10 成人の日 味噌～12日	11	12 初音会 東広島郷土史研究会 通いの場(上神集会所)	13 味噌～15日 キラリさわやかサロン サイネリアの会	14	15
16	17 味噌～19日 ボールペン習字	18	19 通いの場(上神集会所)	20 味噌～22日 キラリさわやかサロン サイネリアの会	21	22 クラフト
23	24 味噌～26日	25	26 初音会 通いの場(上神集会所)	27 味噌～29日 キラリさわやかサロン	28 自治協議会役員会	29
30	31 味噌～2日 ボールペン習字					

12月21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。新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止、または延期になることがあります。