



宇山地域センターだより

2024年5月号
東広島市河内町宇山 1481
Tel/fax082-438-0449

《4月の活動報告》

いきいき美容教室 4月4日(木) 参加者23人



資生堂ジャパン株式会社より中島祐子氏、永田桂子氏にお越しいただき、美容(整容)と健康についてご指導いただきました。「身だしなみを整えることで、体を動かし筋肉を使い、食事がすすみ、外出や人と交流の機会が増える、と健康生活の好循環が生まれます。」とのお話に、最近鏡も見てないと反省。講義に続いて、ストレッチ・スキンケア・メイクアップや頭皮のケアを実技体験しました。ふだん自分の顔を触らない(?)男性参加者にも好評をいただいて、参加者皆さんピカピカの笑顔で閉講となりました。



《5月・6月の講座案内》

終活講座①

新しく書きやすくなった「未来ノート」を使って 「不安を解消する講座」



将来へのモヤモヤとした不安を整理して、理由と解決策を見つけませんか？
どの年代の方にも、これからの人生も自分らしく過ごすための機会にしていきたいと思います。

講師
東広島市北部地域包括支援センター
岡前 敦代氏

日時
令和6年5月15日(水)
10時～11時30分

場所:宇山地域センター研修室



農業体験・サツマイモ苗植え

毎年恒例の『農業体験・サツマイモの苗植え』募集の季節になりました。今年「土に穴を開ける・苗を配る・苗を植える・土を被せる」作業をしていただきます。

ご家族皆さまで、又、お一人でも、どうぞご参加ください

日時:令和6年6月1日(土) 10時～12時頃

集合場所:宇山地域センター(全員で畑に移動)

持ち物:帽子・長靴・タオル・軍手等

*中学生以下は保護者同伴でご参加下さい。

*少雨決行



宇山地域センター&河内生涯学習支援センター連携講座

＜青竹 de 炊飯&小物づくり＞



青竹を使ってご飯を炊きます。炊き上がるのを待つ間に小物(はし・皿など)を作ります。

親子、ご友人同士、お一人など、どなたでもご参加ください。

日時:令和6年6月8日(土) 9:30～12:30

募集定員:10組(上限25人)(多数の場合抽選)

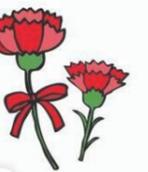
申込締切:5月29日(水)

・飲み物と1人0.5合のお米、軍手または手袋を持参してください。

*各講座とも詳しくは別紙をご覧ください。お申込みお待ちしております。

・上記講座は生涯学習パスポート・まなぶちゃんノート対象講座です。

《地域の行事予定》



*住民自治協議会『四季の里宇山』

5月19日(日) 9時～ モルック大会 地域センター運動場

5月23日(木) 19時～ 総代会 センター多目的ホール

*宇山サロンしらゆりの会

5月8日(水) 13時30分～ カラオケサロン センター研修室

