

宇山地域センターだより

農業体験

平成27年6月25日



6月13日(土)センター行事で、地域のこども達とサツマイモ苗の植付けをしました。センター長から、植え方について説明を聞いてはじめました。



おいしい芋にそだちますように



6月6日に地域のご協力により、草刈7日にマルチを張っていただき今年、紅あずま・安納芋を植え付けました。ご協力ありがとうございました。



6月14日【日】午前8時より「きれいなまちづくりキャンペーン」が実施され各地域の所定のスタート地点からゴミ・缶・ビンなどを拾い宇山地域センターへ集められました。宇山地区の参加者は79人でした。



区民の皆様が地域センター周辺等の草刈りをされました。ご協力ありがとうございました。

健康づくり

6月16日(火)14時から「健康づくり」の出前講座を開催しました。



「みんなのちからにありがとう」



「いきいき体操ひがしひろしま」

健康づくり・介護予防に「いきいき体操ひがしひろしま」を東広島市スポーツ推進員、日村文子様

に指導していただきました。はじめに「みんなのちからにありがとう」を、そして「いきいき体操ひがしひろしま」をしました。頭はボーリングの球くらいの重さがあるので、肩こりや背中が前かがみになります。「この体操をして胸を広げましょう」と言われました。

今回は、椅子にかけて、いきいき体操の曲に合わせて行われました。

頸・胸と肩・肩の上下・肩を回す・体をひねる・背筋を伸ばす・体を横に曲げる・腰を回す・ステップ・整理運動を詳しく習いました。笑って楽しい時間を過ごしました。

地域センターの行事

7月4日 ホタルの鑑賞会 8:00 東上ほか

地域の行事予定

7月3日(金) 野菜講習会 13:30~ 地域センター 産業振興部

7月4日(土) ユニカール大会 集合時間8:30 地域センター体育館 体育健康部

7月11日(土) 健康づくり(血压測定・健康体操)

食事を用意しております。10:00 地域センター 福祉保健部

裏面もあります