



# 生涯学習だより

(第229号)



### 【今月の休館日】

- ☆町民センター 毎週月曜日、19日(月・敬老の日)、23日(金・秋分の日)
- ☆B & G海洋センター 毎週月曜日、20日(火)
- ☆Sunstar Hall 毎週水曜日、20日(火)、26日(月)

申込み・問合せ 町民センター ☎820-1515

## 9月のけん玉教室

今年度、3回目のけん玉教室です。  
日本けん玉協会広島支部の指導者により基礎から技まで教えてもらえます。  
希望者には認定試験を行い、合格された方には認定証を発行します。  
初心者大歓迎！経験者はさらに腕を磨きましょう！！



とき	9月17日(土) 13時~15時
ところ	町民センター 会議室1
対象	坂町内の小学生以上のどなたでも
定員	20名
持参物	けん玉(貸出しあり)
参加費	無料
申込締切	9月10日(土)
申込み	QRコードまたはお電話で。



## ~想いをカタチに~ 陶芸講座

自分だけのオリジナルな陶芸作品を作ってみませんか。

とき	10月8日(土) 10時~12時
ところ	町民センター 美術工芸室
対象	どなたでも
講師	大下 増子
定員	15名
参加費	1,600円(うち材料費1,100円)
持参物	エプロン、雑巾、タオル
申込締切	10月1日(土)
申込み	QRコードまたはお電話で。



## 千羽鶴プロジェクト

今年も「千羽鶴プロジェクト」に多数の方々に参加していただき、多くの方の平和の祈りのこもった31,550羽の折鶴が集まりました。折鶴は広島平和記念公園と町内の慰霊碑に奉納しました。皆様のご協力、大変ありがとうございました。



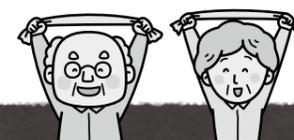
地域！元気！お役立ち！！

# 坂町地域包括支援センター 通信

Vol.39

## 地域に元気とつながりをつくる 『いきいき百歳体操』

### この活動が広がる理由！！



- 1 生活に必要な体力・筋力を維持できる！
- 2 体操の種類は5種類で覚えるのも簡単♪
- 3 時間もすっきり30分！！予定等が立てやすい★
- 4 みんなでやるから続けることができる♪
- 5 いつも来る人が来ない…地域の見守りが発動！

※百歳体操以外にも有効な活動は沢山あります。効果的な活動が大切です。

活動を始めてみたい方、興味のある方は、個人やサークル、団体等問わず、ぜひ！ご連絡ください♪



今、全国的にいきいき百歳体操の様子が広がっています。住み慣れた地域に住み続けるためには、生活動作(椅子やベッドから立ち上がる・浴槽をまたぐ・移動のための歩く動作等)の能力が必要です。これらを保つためには適切な運動量を週1回程度行う必要があります。一人では続けるのは難しい…みんなで集うか人の為ではなく自分のための活動！こんな取り組みが、今町内で広がっています！



### 【坂町生活支援コーディネーター】木下 健一(社会福祉士・主任介護支援専門員)

生活支援コーディネーターは住民同士、全世代の自然な支え合いや、介護予防に資する様々な地域活動が生まれるよう、日々活動を行っています。こんな取り組みを地域や近所でやってみたい！などを応援します！ぜひ！お声がけください♪

【坂町では 広島県済生会が委託を受けてこれらの事業を運営しています。】令和4年度よりたかね荘こやうら内に小屋浦事務所(☎820-7774)を開設しています。

坂町地域包括支援センター(本体) ☎885-3701 (済生会・たかね荘1階)