宇波交流センターだより(色

平成29年7月18日発行(No.201704)〈編集・発行〉宇波交流センター 〒692-0622 安来市広瀬町宇波482-2TeL(兼fax):0854-36-0852 Mail:unami.cs@city.yasugi.shimane.jp

日月 まさえ愛きめに楽しく 集う里 宇波

神楽IN 宇波泥おとし公演(6/25)

神楽公演実行委員会が中心となり準備を進めていた神楽公演が開催されました。近藤宏樹安来市長様にはお忙しい中お越しいただきご挨拶を頂きました。ありがとうございます。

昨年に引き続き飯南神楽団様に上演していただき、楽しませてもらい元気をたくさんもらいました。当日はあいに くの雨でしたが、どちらかというと涼しく、観賞するにはちょうど良い気温となりました。チケットも早くから完売 という盛況ぶりで、大変盛り上がりました。











おじいさんとおばあさんの 掛け合いは最高におもしろ かったですね

かわいい役者



客席に乱入!! 生ビール片手に大暴れ!



ウエルビクス普及協会の安部良江さんを講師に、セラバンドを使った運動教室を開催しました。正味1時間でしたが程よい運動が出来たようです。参加者からは「明日は筋肉痛だわ~。」「思っていたより筋力が落ちているのに気づかされた。」「肩が上がるようになった。」というような声も聞きました。

運動教室の前には、いきいき健康課保健師さんに『ロコモ(運動器症候群)』についてのお話をしていただきました。いつまでも自分の足で元気に歩き、健康寿命を延ばすためにロコモ対策をはじめましょう。

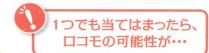




こんな症状、思い当たりませんか?

▼ 7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり 滑ったりする
- □ 階段を上がるのに手すりが 必要である
- 2kg程度 (1リットルの牛乳 パック2個程度) の買い物を して持ち帰るのが困難である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない







 \Box Ŧ 対 策 10 12 つ お い 問 て 合 詳 < は 宇 波

迎注意!

お礼とお知らせ

7/9(日)早朝より環境整備作業にご協力いただきありがとうございます。大雨で足元が悪い中の作業でしたがおかげさまで綺麗になりました。本当にありがとうございました。

子供たちが宇波にやってきます!

7/27(木) 安来キラ★キッズ 8/1(火) 広瀬中学校区教育協働活動 8/11(金) 島田わんぱくクラブ 8/26~27(土日) 広瀬スポ少野球合宿 9/2~3(土日) 能義小学校6年生学年行事

Oいろいろとお手伝いをお願いすることが あると思います。よろしくお願い致します。

テレビ放映のお知らせ

自治会輸送や移動販売ヤスクル、出張美容室キャロルなど、宇波で取り組んでいることの取材が7/11にありました。 その様子がテレビ放映されますのでおしらせします。 ぜひご覧ください!!

《放映予定》

8月28日(月) 午後8時54分~ 5分間 TSK山陰中央テレビ

☆イベント時などで撮影した写真は交流センターだよりやホームページなどで使用させていただきます。 支障がある方はお申し出下さい。