

宇山地域センターだより

2026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》



・指ヨガでからだをととのえよう 4月16日(木)

体の仕組みと、指ヨガの方法（手指にある全身に対応するツボほぐし）、舌の運動を教えてくださいました。実際に手の平や甲を触って体の動きが変わる事を実感し、又、舌が全身につながる筋肉だと教わり大いに納得しました。日々快適に過ごすために、セルフケアを習慣にしようと思いました。



《お知らせ》

農業体験・サツマイモ苗植え

今年も「農業体験・サツマイモ栽培」の苗植えをします。作業はマルチの穴あけと苗の植え付けです。お子さんの参加者には、マイ苗とマイスペースをご提供します。

日時：6月6日(土) 10時～12時

持ち物：帽子・長靴・タオル・軍手等
(汚れても良い服装)

申込締切：5月29日(金)

詳しくは別紙をご覧ください。

地域センター職員交代のご挨拶

私こと、この三月をもって宇山地域センターの事務補助員を退職いたしました。在職中にはいろいろとお世話になり、厚くお礼申し上げます。

増矢富美子

四月より事務補助員となりました。皆様に助けていただきながら務めさせていただきます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

山持京子

《地域の行事予定》

*住民自治協議会『四季の里宇山』総代会 5月20日(水)19時～多目的ホール

*宇山サロンしらゆりの会 サロン 5月13日(水)13時30分～ 研修室

