

東広島東支部だより

高屋・河内
福富・豊栄



スマートクラブ 2/25(木) 参加者5名
日浦山ハイキング 海田市駅集合 9時30分出発

好天気最高のハイキング
BルートからAルート計画
Bルート登り、猪に根本をほじくられ、
枯れた松が多い。
初心者のコースのはずが、巨岩がゴロゴロ。
直下の岩場を巻いたりで思った以上に時間が
かかり、11時30分山頂到着。下りはAルート。
熊野神社の標識に従って、地獄岩から海田港、
市街地を望んだりして熊野神社に到着。
織田幹雄記念館を見学。
駅前のパン屋に寄り道。花岡夫人の黒糖入りの
パンを電車の中で頂き、疲れが吹っ飛んだ一日でした。(J.O)



昼食後、晴天の日浦山山頂にて

トゥインクルコース班だより



今年はじめての班会でした。

いつものようにストレッチ
体操からはじめました。ひざや太ももの裏、
ふくらはぎを伸ばして、姿勢を良くすること
を意識する、ウエストをひねる、肩の力をぬ
いて上半身をゆるめるなど1つずつ体操を
していると、体がほぐれて声が出やすくなっ
てきました。

「さあ、歌いましょうか」と「うれしいひな
まつり」「早春賦」「花の街」など春の歌や「高
原列車は行くよ」「とんがり帽子」「バラが咲
いた」など懐かしい歌をピアノの伴奏と一緒に
歌って明るい気持ちになりました。
休憩時間に握力測定を
しました。学生時代以来
久しぶりな方もおられて、
興味をもてました。

(K.B)



2021年度 東広島東支部総会のお知らせ

日時：2021年5月25日(火)
9:45～11:30
〔9:45～10:20 支部総会
10:30～11:30「出前講座」〕

場所：杵原中央集会所 集会室

※『生涯学習まちづくり出前講座』
「めざそう いきいき百歳！の秘訣」
健康増進課の保健士さんが講師としていき
いき百歳体操、東広島市オリジナル体操の
ポイントを教えてくださいます。



第9回 SDGs「持続可能な開発目標」

今回は17の目標の中の

13.気候変動に具体的な対策を



気候変動とその影響に立ち向かうため、緊急対策を取る

14.海の豊かさを守ろう



海のいのちを守ること
持続可能な開発のために海や海の資源を守り、持続可能な方法で使用する

15.陸の豊かさも守ろう



陸のいのちを守ること
陸上生態系の保護、回復および持続可能な利用の推進、森林の持続可能な管理、砂漠化への対処、土地劣化の阻止および逆転、ならびに生物多様性損失の阻止を図る

2021年4月の予定

・東広島東支部会

4/6(火) 9:30～11:30
高屋西地域センター ホール
5/11(火) 9:30～11:30
杵原中央集会所 和室

・トゥインクルコース

4/2(金) 13:30～15:00
杵原中央集会所

・友禅教室

4/9(金) 14:00～16:00
東広島市芸術文化ホールくらら
研修室5(202)

・スマートクラブ

4/22(木) 鏡山公園
集合 10:00 第一駐車場
弁当・水

お別れ・あいがとうセール

遊休品バザー半額の半額セール
4/14(水) 9:00～10:00 準備
10:00～12:00 販売
4/16(金) 12:00～13:00 販売
4/17(土) 13:00～16:00 販売



組合員センターかたづけ
5/12(水) 10:00～16:00
一日中お手伝いをしていただける方は昼食を用意します。
(事前に要連絡)

お問い合わせ先 東広島組合員センター(ふれあい) TEL/FAX 082-423-5994
東広島東支部(馬場) 434-0937
広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター(中島)
TEL082-879-8124 FAX082-879-8182
何かお困り事がありましたら、支部や健康まちづくりセンターへご相談ください