

しんさか

健康寿命向上セミナー～わしでもできる うちでもできる～庄原市一般介護予防事業 のお知らせ

いつまでも元気で過ごすためにちょっとしたコツをみなさんで学んでみませんか？

○日時： 10月27日（金）10時～12時 ○場所： 新坂自治振興センター

○内容：「栄養改善教室」低栄養、減塩、骨にいい食事 ○講師：栄養士

○無料の試食があります！調理はしないのでエプロンは不要です。



○申し込み：10月17日（火）までに新坂自治振興センター（☎2-2252）へ

○送迎あります（片道200円）。送迎希望の方はセンターまで遠慮なくお知らせください。

※軽い運動（シルバーリハビリ体操）があります。

高齢者部「歴史と文化講座～いざなみ街道めぐり～」のお知らせ



今年はちょっと遠出をして東城～西城～比和～高野を結ぶ比婆いざなみ街道をめぐります。綺麗な紅葉も見られるかもしれません。歴史を学び、景色をみて、おいしい昼食をみんなまで食べて楽しい時間を過ごしましょう♪お誘い合わせて大勢ご参加ください。

○日時 11月2日（木） ○研修先 熊野神社 比和自然科学博物館 口和郷土資料館

○参加費 2,500円（かんぼの郷庄原での昼食代・入館料他）

当日徴収します。おつりの要らないようご準備ください。

○申込先 老人会会員の方は、老人会の各行政区幹事さんへ、

一般の方は新坂自治振興センター☎2-2252へ

○締め切り 10月25日（水）まで

○バス ①三坂南集会所8:20→ ②元久岡医院前8:30→

③新免集会所8:40 → ④神田谷三叉路8:50→出発9:00



新坂自治振興区敬老会のお知らせ

新坂地域にお住いの75歳以上の方をお祝いする敬老会を開催します。

どなたでも参加できますので大勢ご参加ください。（要申込）

○日時：11月12日（日） 10:00～

○場所：新坂自治振興センター体育館 ○参加費：無料

○内容：敬老お祝い品贈呈式

講演「高齢者福祉の現状と展望」

庄原市役所生活福祉部高齢者福祉課課長 さん

マジックショー さん



○送迎あります。75歳以上の方は無料です。75歳未満の方は片道200円です。

○申し込み：回覧「参加申込書」にお名前と送迎希望の有無を記入してください。

締め切りは10月27日（金）までです。

芸術の秋特別企画 「第2回レコードコンサート」 のお知らせ

昨年につき第2弾として下記のとおり開催します。アナログ音源による臨場感あふれるサウンドを堪能しませんか。ぜひみなさんご参加ください。

○日時 11月13日(月) ○場所 新坂自治振興センター体育館

13:30～「尺八コンサート」 師範による尺八生演奏

14:00～「レコードコンサート」



曲目 ドヴォルザーク作曲 交響曲第五番「新世界より」

(レナードバーンスタイン指揮 ニューヨーク・フィル)

若き日のバーンスタインが、躍動感溢れる指揮で聞かせてくれます。

ヨーロッパ系指揮者とは一味違う感じを味わってください。



音響機器 レコードプレーヤー audio-technica AT-PL300

アンプ DENON PMA-390RE

スピーカー DENON SC-M40

CDプレーヤー ONKYO C-7030(S)



レコードコンサート開催責任者 さん



○参加費：100円 **おいしいケーキと紅茶つきです♪**

○参加申込：10月31日(火)までに新坂自治振興センター (☎2-2252)へ

○送迎あります(片道200円)ご希望の方はセンターへ遠慮なくお知らせください。

花を贈りました(9/21)

75歳以上でご在宅の一人暮らしの方へ「木立ベゴニア」をお届けしました。突然の訪問にびっくりしながら「もらっていいの?嬉しいです。」とみなさんニコニコされていました。とても喜ばれていました!

健康寿命向上セミナーをしました(9/21)

ガンバルーンという柔らかいボールを使って座ってできる体操と、はしご状の枠の中をステップを踏みながら歩くラダートレーニングをしました。参加者は13人で、皆で楽しく運動できました。



～新坂の美しい自然写真～

9月20日号の写真の答えは
ほうき草(コキア)

さん宅()

緑色から少しずつ赤くなり始めていて、色の変化を楽しめます。枯れたらほうきとして使えます。



(9/8)



(9/25)