

広報

ホタルん三兄妹

5月号

宮原まちづくりセンターHP



宮原地区の世帯数と人口

【R6年2月末現在】(1月末比)

世帯数	3,612世帯 (-4)
人口	6,456人 (-12)
男性	3,222人 (-4)
女性	3,234人 (-8)

みやはら



編集・発行 宮原まちづくりセンター 具市宮原7丁目4番21号 TEL 22-1016

宮原まちづくりセンターにはいろんな体操教室があります。
自分に合った教室に参加してみませんか？

★活動日は変更の場合があります。
見学希望の方は、お問い合わせください。
問 TEL 22-1016

いきいき体操

- 【活動日時】月2回(第1・第3金曜日) 13時30分~15時
- 【人数】約40人
- 【内容】地域の65歳以上の方が自由に参加できます。都合の悪い日や体調の様子で休んでも構いません。音楽に合わせて、身体を動かします。痛いところがあったら、無理せず身体でリズムを感じるだけでもいいです。とにかく、「楽しく」を目的としています。それで少しでも元気に暮らしたら最高ですね。



からだ元気クラブ

- 【活動日時】月2回(第1・第3月曜日) 13時30分~14時30分
- 【人数】9人
- 【内容】筋力・柔軟性向上、痛みや姿勢の改善、認知症予防など、楽しく身体を動かします。



きらく亭(健康体操)

- 【活動日時】月1回(第2火曜日) 10時~11時
- 【人数】約20人
- 【内容】宮原在住の若くて表情豊かな先生が椅子に座って手足を動かし、思わず笑顔になる体操です。



元気はつらつクラブ(100歳体操)

- 【活動日時】月2回(第1火曜日・第3金曜日) 11時~12時
- 【人数】約15人
- 【内容】歩行困難な高齢者が歩けるようになったということから全国的に実施されている100歳体操。手足に重りをつけてDVDを見ながら30分手足を動かします。定期的に体力測定・運動相談もあります。その前に、かみかみお口の体操もあります。



宮原体育協会から

第36回 宮原地区町民運動会

日時 5月19日(日) 8時30分～12時30分
(雨天中止)

場所 宮原中学校校庭

共に汗をかいて
絆を深めよう!



たくさんの参加をおまちしています!

～令和6年度年間行事予定～

5月19日(日)	第36回町民運動会
8月18日(日)	少年少女ソフトボール大会
10月27日(日)	呉市体育祭
11月23日(土)	成人ソフトボール大会
未定	ふれあいパルク大会

※変更の場合があります。開催前にポスター等で広報しますので、ご確認ください。

大人の陶芸講座

日時 5月16日(木) 13時30分～15時30分

場所 宮原まちづくりセンター1階 講座室1
(Tel.22-1016)

対象 18歳以上 **定員** 12名(先着順)

参加費 1,900円(材料費込み)

申込 4月20日(土)から宮原まちづくりセンター窓口にて

持参物 手拭き用タオル



～自分で作ったピアカップで

おいしいビールを飲みませんか?～



ふれあい・いきいきサロン事業について

令和6年度から、ふれあいいきいきサロン事業の参加年齢制限がなくなりました。

年4回以上、参加者全員で体操し、歌や茶話会などの地域内交流、遠足、清掃などを行うと助成金の対象となります。興味のある方は宮原支所(Tel.24-2235)へお問い合わせください。

【対象外の活動】

- ・特定の個人や団体の会員のみが利益を受ける、サークル活動に準じる活動や特定の内容を毎回実施する教室、趣味の会等の活動
- ・政治または宗教活動、営利を目的とした活動
- ・登録者が親族のみで構成される等、親族との交流を目的とした活動
- ・呉市行政及び呉市社会福祉協議会から他の補助金または助成金の交付を受けている活動など

定期講座受講生追加募集!

興味のある講座がありましたら、見学もできますのでお気軽にご連絡ください。【連絡先 Tel. 22-1016】

書道	月3回月曜 16:00～
やさしいエアロビクス	月2～3回月曜 13:00～
コーラス	第1・3木曜 9:45～

入学おめでとう! 入学予定者数

	男子	女子	計
宮原中学校	23名	21名	44名
宮原小学校	7名	3名	10名
坪内小学校	5名	9名	14名

宮原市民センター人事異動

【退職】○森谷 吾郎

○新谷 浩子

【転入】○センター長 野田 一生

(総務部人事課付から)

○脊戸 雅生 (豊浜市民センターから)



◆開亭日時◆毎週火・金曜日 10時～12時
◆開亭場所◆宮原まちづくりセンター2階和室

100歳体操 5月7日(火) 17日(金) 11時00分～

歌の日 5月10日(金) 10時30分～

健康体操 5月14日(火) 10時～

お休み 4月30日(火) 5月3日(金)

交通安全街頭指導日

4月22日(月)

5月1日(水) 13日(月)

自転車マナーアップ月間

5月1日(水)～5月31日(金)



中央図書館からの借受日

5月9日(木)

毎月中央図書館から100冊の本を借り受けています。ぜひご利用ください。

宮原まちづくりセンター

臨時休館日

4月29日(月)

4月30日(火)

貸館・夜間照明の受付、受講料の支払いはできません。

