

# 令和5年度さわやか健康大学

宇和地域づくり活動センターでは「健康づくり・生きがいづくり」を目的に、宇和地区にお住まいの60歳以上を対象とした「さわやか健康大学」を5月から12月まで実施します。

今年度も感染症対策をしつつ、皆さまが安心して、楽しく参加できる内容を計画中です。

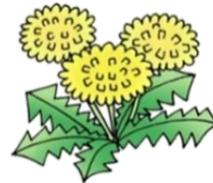
「さわやか健康大学」について、より詳しくお知りになりたい方や、講座内容に関する要望がある方は、お気軽に宇和地域づくり活動センターまでお問い合わせください。(☎62-0058)

## ☆さわやか健康大学☆

内容:健康体操、1日研修、手芸教室など  
(5月～12月まで月1回程度)

会費:なし(材料費や1日研修などは別途必要)

対象:宇和町小学校区在住の60歳以上の方



## 令和5年度さわやか健康大学

### 開講式のご案内

- (1) 日時 5月26日(金) 13:30～15:00
- (2) 場所 宇和地域づくり活動センター(市教育保健センター)4階 大ホール
- (3) 内容 ①開講式  
②講座と実践  
テーマ:「健康な身体づくりのために  
&基礎体力チェック」  
講師:西予市健康づくり推進課
- (4) 会費 なし
- (5) その他 昨年度参加者の方には案内を送らせていただきます

【宇和地区の人口】(R5.4.1現在)世帯数 3,973戸/男 3,821人・女 4,323人/合計 8,144人

夢を育むまち～和・輪・うわ～

## 宇和地域づくりだより

第1号

発行 令和5年4月20日 編集 宇和地域づくり活動センター TEL 62-0058 FAX 62-1115

令和5年

4月



## 宇和運動公園 桜まつり

令和5年3月25日(土) 実に3年ぶりとなる桜まつりが開催されました。

当日は、少し早めの桜が満開に咲きほこり、心配されていた天気もなんとか持ちこたえてくれて、春のうららかな一日となりました。

多くの方が来場し、出店でお腹を満たしつつ、かわらしいウサギたちとふれ合ったり、パトカーや白バイと記念撮影をしたり...

さまざまなイベントが再開・開催されるであろう令和5年における、良いスタートとなりました!



西予警察署ご協力のもと、パトカーや白バイと一緒に写真撮影ができました

宇和松寿会が出店していたわなげゲームも子供たちに大人気!



