

## さわやか健康大学 第3回講座 お知らせ



- (1) 日時 7月26日(水) 13:30~16:00
- (2) 場所 宇和地域づくり活動センター 4階 大ホール  
(西予市教育保健センター)
- (3) 内容 手芸教室  
テーマ:PPテープで作るステキな小物入れ  
講師:河野 鈴香さん
- (4) 会費 材料費として300円を当日徴収いたします。  
※変更の可能性あり
- (5) 持ち物 作業道具や材料はこちらで準備します  
シニアグラス等必要な物をお持ち込みください
- (6) 対象 宇和町小学校区内に在住の60歳以上の方  
※参加したい方・気になる方は  
宇和地域づくり活動センターまでご連絡ください。  
担当:玉ノ里 Tel ☎ 62-0058 ※申し込み必須  
※写真はイメージです。大きさ等は変更になる可能性あり

## さわやか健康大学 第1回講座の様子



講師:西予市健康づくり推進課

基礎体力チェック前にストレッチをしている様子です。  
フレイル予防のためには**しっかりとした食事と運動が不可欠**。  
たんぱく質を中心に栄養を十分に取って、体を動かし、いつまでも健康な身体で、さわやかに過ごしましょう。

# 宇和地域づくりだより 第3号



発行 令和5年6月20日 編集 宇和地域づくり活動センター TEL 62-0058 FAX 62-1115



## 3年ぶりに盆踊りが帰ってきます

8/11(金)(山の日)午後6時から、宇和文化会館大駐車場で、感染対策を講じた上で開催することを正式決定しました。詳細は、来月の地域づくりだより、宇和地域づくり協議会Instagram、などでお知らせします。



## 盆踊りを盛り上げるグループを募集

宇和地域づくり協議会では、盆踊りを盛り上げるグループを募集します。地域、職域、学校、友人グループで参加しませんか。踊りは、宇和町音頭を基本として、グループで振り付けをアレンジしたり、オリジナルの衣装で参加したりしても大丈夫です。支度金として1グループあたり、5人以上10人未満で5千円、10人以上で1万円を限度に予算の範囲内で助成金をお渡しします。(多数の応募があった場合は、予算の関係で参加グループを抽選で決定させていただきます。)

なお、今回は、みんなで3年分を思い出しながら、楽しく踊ることを目的としています。ぜひお気軽にご参加ください。

申込はこちらの  
Googleフォームから  
(締切:7/28(金))



