



宇和地域づくりだより

発行 令和6年8月20日 編集 宇和地域づくり活動センター TEL 62-0058 FAX 62-1115

8月

第17号



60歳以上限定

さわやか健康大学
ヨガ体験月間
Yoga Trial Month

ひざ・腰痛&肩こり改善のための
簡単なヨガ&ストレッチ教室
～初心者大歓迎！簡単な運動で健康に～

日程 ① 8/4(水) ② 8/11(水) ③ 8/18(水)
④ 8/25(水) 10:00～11:30 (集合9:50)

※各回ごとに申し込みができます。
※④の講座はインボディ測定を行います。 詳細は裏面

0894-62-0058
9:00-17:00(平日)
宇和地域づくり活動センター
担当:玉ノ里・宇野宮

参加費 **無料**
※事前申込み必須

- 内容詳細
- ひざ・腰痛&肩こり改善のための簡単なヨガ&ストレッチ教室
～初心者大歓迎！簡単な運動で健康に～
- 講師 松崎 仁思さん
フィットネスクラブ ヴィスター 代表
 - 場所 宇和地域づくり活動センター 4階
 - 内容
初挑戦・初心者や体力に自信のない方でも楽しんで参加いただけるよう、休憩を十分に取って、ヨガやストレッチに親しんでいただきます。
※④の講座ではインボディ測定を行います。
筋肉や脂肪の量やバランス、身体の構成成分などを測定します。
 - 定員 各回 30名程度
※先着順 ※さわやか健康大学会員と旧町地区在住者を優先
 - 持参物
動きやすい服装、タオル、水分補給のための飲み物、お持ちであればヨガマット
 - 申込み
各回の実施日1週間前までに電話又は表QRコードにてお申込みください。
※備品準備の関係でヨガマットをお持ちの方は申込み時にお伝えください。
※インボディ測定に関しては申込時に必要な情報がいくつか加わります。

とってもお得な内容になっております。チラシをよくよくご参照のうえでご連絡ください。
初心者でも体力に自信のない方でもOK! **初めてのヨガを宇和センターで体験!**

みなさまの作品を 宇和センターで展示しませんか。

宇和地域づくり活動センター1階ロビーを住民の方が親しみやすい空間にするため、模様替えを計画中です。その中で右下写真の展示ケース活用方法を考え中です。

例えば、書道の先生をしていて子どもの作品を展示したいとか、趣味のサークルで作った作品を展示したいという方がいらっしゃったら、展示スペースとして提供いたしますのでご相談ください。



あなたも「人権」について 改めて学んでみませんか。

9月19日(木)19時から、宇和地域づくり活動センター4階大ホールで、「宇和地区人権同和教育指導者研修会」を開催いたします。

宇和地区内の区長さんをはじめ、社会教育団体の会長さんなどを対象にした研修会となりますが、人権同和教育について学習したいとお考えの方はどなたでも参加することができます。研修会では、人権同和教育に関するビデオを視聴し、その後2つのテーマについて意見交換を行い、参加者相互の理解を深めます。

参加されたい方、興味のある方は、ぜひ電話連絡(0894-62-0058)の上でご参加くださいますようお願いいたします。

大盛況だぞ！うわっこ夜市

宇和児童館と協力して昨年初めて開催した「うわっこ夜市」を今年も開催。

宇和中学校や宇和高校の生徒が中心になって運営しました。

昨年度の反省をいかし、食べ物の準備数を大幅増量しましたが、それでもほぼ全て売り切れになるほどの大盛況!

ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました。

前売り券の販売もあって、当日の混雑は昨年よりは解消されたように思います。より一層、改善してまいります。



↑ 真剣に準備中



← 焼きそばの調理にも挑戦! みなさんお味はいかがでしたか?

『月照らす町並み』にも出店します!

中心商店街「夜市」(7/9実施)で、300本のフランクフルトをあっという間に売りつくした宇和地域づくり協議会&活動センターでは、9月14日(土)に、重伝建地区「卯之町の町並み」周辺で開催される「月照らす町並み」で、おいしくて食べ応え抜群のフランクフルトを販売することになりました。ぜひ遊びに来てください。



鉄板で焼いたフランクフルトにケチャップとマスタードをつけて食べると... あら、おいしい!

宇和センターで充実した夏休みの思い出を作ろう！ なつやすみまなびプログラム～夏休み宿題大作戦～

夏休みの宇和町小学校児童を対象とした「なつやすみまなびプログラム」がパワーアップして帰ってきました！その第1段である夏休み宿題大作戦についてチラッとお知らせします。



お習字大作戦
先生に教わりながら習字に挑戦！「習字セットを買って使うの2度目！」という子や「自分の名前が難しすぎる…」と悩んでいる子など様々でしたが、書くごとに上達していき、最終的にはとても素敵な字をみんなが書いていました。子どもたちの一歩一歩進化していく姿を見ることができました☆

生き物探し大作戦
両山公園で生き物探し！小1時間でトンボやバッタ、カエルなどのたくさんの生き物を見つけることができました。お目当てのカマキリを見つけて大興奮！な子も。楽しんでくれたみたいでなによりです。これからも自然豊かな西予市で生き物大好き！いてください。



真剣なまなざし…



地産地消！絶品のうどん打ち大作戦
宇和町産の小麦を使ってうどん打ち。粉を塩水と混ぜてこねるところから体験しました。生地を踏んだり伸ばしたり切ったりと普通の料理ではできない工程がとても新鮮な様子。細く切るのが難しく、きしめんようになっていた子もいましたが、楽しくおいしく食べました！

To be continued... Next SUMMER 遊び MISION!

宇和婦人会 モールドール
手芸教室 ペーパープランツ

楽しく みんなで ハンドメイド

MOF MOF ANIMALS
講師 上田 球乃 先生

参加費 **¥1000** (申込書別 8/20)

9月3日(火) 19:00～

宇和地域づくり活動センター
4階 研修室2

お問合せ お申込み先
宇和婦人会事務局
宇和地域づくり活動センター ☎ 62-0058

宇和婦人会
9月3日(火)
19:00～
モールドール&
ペーパープランツを作り
ます。
この機会に婦人会への入
会お待ちしております。
素敵な作品と一緒に作り
ましょう。

宇和地域づくり協議会の
Instagram (@uwa-
chiiki) をぜひフォローして
ください。

様々なイベントや講座の情報を
中心にお知らせしております。中
にはInstagramのみでお知ら
するイベントもあります。ぜひ
フォローをよろしくお願いいたします。



令和6年8月11日 宇和地区(第41回)盆踊り大会 みんなのでづくりあげた 宇和地区納涼祭



Special Thanks! 盆踊り広め隊・宇和地区内小中学校・各銀行/信用金庫卯之町支店の皆さま

天候に恵まれ、開催された宇和地区の夏の風物詩「宇和地区納涼祭」。盆踊り大会から名前が変更されても変わらぬご愛顧を賜り、多くの方にご来場いただきました。

今回から新たな取り組みとして“宇和地区ゆかり”の出店者が5店舗出ていただき、絶品の鉄板焼き鳥や揚げたてじゃこ天、冷たいアイスの販売。見た目もきれいなキャンドルすくいに、世界に一つのオリジナルLEDキャンドル作りを楽しむことができました。

さらにもう一つ、新たな試みとして募集したダンスパフォーマンス団体2組による華麗なダンスにも魅了されたのではないのでしょうか。

ご来場いただいた皆さまのひと夏の思い出として、宇和地区納涼祭が心の片隅にでもとどまることができたのなら幸いです。本当にありがとうございました。また、運営にご協力いただきました宇和壮年会・宇和婦人会・宇和松寿会・西予市商工会女性部/青年部・区長さんをはじめとした各地区協力者の方々にも心より感謝いたします。

来年の納涼祭がより一層皆さまのご愛顧に報いるような素敵なお祭りになるように事務局一同尽力してまいります。

↓大盛り上がりのお楽しみ抽選会



↓初めての試みであるダンスタイム



↓満員御礼の飲食スペース

