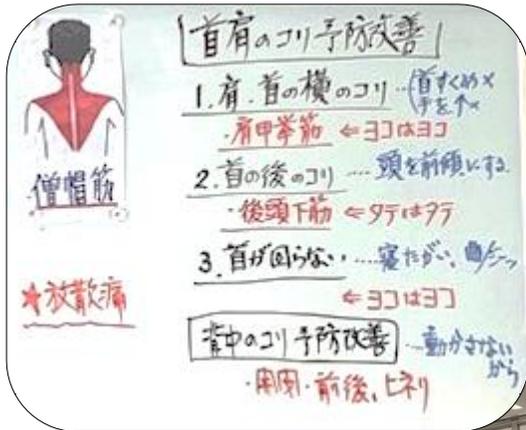




しなやかサークル

青江体操でしなやかに!



10/9 やっと朝涼しくなりました。少数精鋭でしたが、新入職員も参加し、元気に体操しました。首、肩のこりについて学びしっかり動かしました。

12月11日水 10時
古市集会所にみんな集まりましょう!



文化芸術の秋です

11月19日古市公民館で“コーロ・フェリーチェ” 21人でコンサートを開きました。コロナ禍で発表会ができなかったのが久しぶりになつかしい曲「もみじ」、「赤とんぼ」♪など 13曲聞いていただきました。雨の中、たくさんの方にご来場いただきありがとうございました。(N.K)

※グループ名“コーロ・フェリーチェ”はイタリア語で「幸せな歌声」。古市小のママさんコーラスOBです



最高90歳、平均77歳ステキなうたごえ!

ごあんない 主催：共立病院

地域まるごと健康づくり♪医療・介護の専門家がアドバイスします

「健康教室」

○今回のテーマ：

『糖尿病の最近の話題2024』

○講師：広島共立病院 糖尿病内科 森下 尚明 医師

○日時 2024年11月23日(土) 14時～

○場所 安佐南区総合福祉センター
6階大会議室
(安佐南区中須1丁目38-13)

10月の健康教室はドレミ薬局の薬剤師さんによる「サプリメント」のお話でした。参加者の中には多数のサプリメント服用中の方もあり。

サプリメントは食品に分類される。薬ほどの厳しい基準がない。あくまで自分に必要なものを摂る。薬に近いものや飲み合わせに注意を要するものもある。薬を服用している方は薬剤師に相談を!

基本は食事と運動!

最後の授業ですよ!

長年、ご指導いただいた青江孝信先生ですが、十二月で終了することになりました。残念...! 諸事情で足が遠のいた方も最後にぜひおこしく下さい。



しなやかサークルは「こけんよ体操」を取り入れこれからも続けていきます。ご希望、ご意見お寄せください。

ポイント手帳お忘れなく!

「こけんよ体操」でこけんよ!

第2水(11/13 1/8) 10時～ 古市集会所
講師は坂本理学療法士 現在支部や班などで取り組まれ好評です。ご参加ください!



広島市出前講座 講師：広島市職員

家庭ごみの分別・減量・リサイクル

21人参加

3Rについて

3Rとは...3つの単語の頭文字をとったもの

優先して取り組む順番

Reduce (リデュース) → Reuse (リユース) → Recycle (リサイクル)

リサイクルはごみに関する環境のための取組の中で最終手段!

10/24古市公民館にて古市・大町支部共催で学習会を開催。広島市のごみの現状、家庭でできることなど学びました。年間の処理費用でマツダスタジアム10個できます。「3R」...①リデュース(ごみを減らす)例:マイ箸、マイボトル ②リユース(繰り返し使う)例:譲る、販売する ③リサイクル(再生利用する)・紙類など分別が必要・小型家電収集BOX利用 *まずは減らすことから! 参加者からは日頃の出し方の疑問点が多数出されました。

混ぜれば **ごみ**



分ければ **資源**

