



八幡自治振報

元気を出そう! 「やわた」

八幡の人口 《5月末日現在》

発行 八幡自治振興区

711名 (先月比 Δ2)

☎・FAX 08477-4-0205

男性 330名 (先月比 Δ3)

✉ yawata@vesta.ocn.ne.jp

女性 381名 (先月比 +1)

八幡フィットネスセンターで健康維持に取り組みませんか



東城病院の理学療法士（永井さん・河野さん）に、4月から月2日指導に来ていただいています。

6月からは、会員それぞれの身体の痛みや不調などに合わせ個別指導をいただく内容にステップアップをしました。

最初に、会員から痛みの箇所や気になることなどを聞き取ったあと、それを改善するための効果的な機器使用をアドバイスしてもらいます。もちろん、トレーニング効果は大幅アップ。

参加した方からは「指導前には膝を折り曲げるのが辛かったのに、終了後には膝を折り曲げて正座ができた！」と喜びの声がありました。



身体で気になること・部分	左ひざ		
	目盛	回数	アドバイスメモ
① オレンジ ヒップアブダクション ・アダクション		回	争攷い 痛めた股関節 を早く元の太もも筋肉の 開けし、その力を支 し、
②		回	

利用者に合わせてアドバイスを
してもらえます!

効果の上がった指導内容になりましたので、会員の皆さん、一度は理学療法士の指導を受けられてはいかがでしょうか。

会員になりたい方、この機会にぜひ入会して一緒に健康づくりしましょう。

7月24日(月) 好評の「アロマ教室」を今年も開催します

瀬戸照美先生の「アロマ教室」を開催します。今回も虫刺されジェルと虫よけスプレーを作ります。お肌にも優しく、効果抜群の2品です。

参加ご希望の方は、7月18日(火)までに事務局(☎4-0205)へお申し込みください。



日時 令和5年7月24日(月) 14時から

場所 八幡自治振興センター

製作物 虫刺されジェル、虫よけスプレー

その他 ・申し込みの際、製作する物の「品名」「個数」をお伝えください。

(虫刺されジェル 1,500円/個、虫よけスプレー 1,100円/個)

・上記代金は、当日ご持参ください。

7月23日(日) 八幡クリーン作戦でキレイな環境づくりを



毎年、草刈りや空き缶・空きビン等のゴミ回収に地域総出で取り組んでいただきありがとうございます。今年のクリーン作戦日は7月23日(日)です。ケガの無いよう注意して作業しましょう。今年もよろしくお願いいたします。

5年ぶりの「盆まつり」 出店者を募集中!

今年5年ぶりとなる「八幡地区盆まつり」を開催する予定です。当日の会場を賑やかに盛り上げてくれる夜店の出店を次のとおり募集します。子供向けのお店も出店いただきたいと思っています。多くの出店をお待ちしています。



前回(平成30年)のようす

出店日時 令和5年8月14日(月)
16:00~20:00

出店場所 八幡自治振興センター広場

出店申込 所定の申込用紙に記入の上、7月21日(金)までに事務局までお申し込みください。(申込用紙は振興センターに準備しています)

「スマホ教室」を開講しました

6月29日

事務局企画の連続講座として、ご要望が多かったスマートフォンに関する教室を始めました。

第1回目は初心者向けの内容にし、スマホの初歩的な操作方法や電話のかけ方などを勉強していただきました。実際に自分のスマホを操作しながら、電源を入切したり、カメラで写真を撮ったりして、使い方を学びました。



スマホに苦手意識のある方が気軽に使えるよう、今後も続けていく予定です。興味のある内容の回だけでも結構ですので、お気軽にご参加ください。

~~ 次回《第2回》開催のお知らせ ~~

日時 令和5年7月25日(火) 13時30分から

場所 八幡自治振興センター(小研修室)

内容 アプリの追加の仕方、インターネット・メールの使い方(予定)

その他

- ・第1回目に参加された方は、お渡しした資料一式をお持ちください。
- ・初めて参加される場合は、資料準備のため、事務局(☎4-0205)へ参加をお申し込みください。