

久代自治振興区地域内の行事予定(6月～7月)

6/29(金)	17:00～	久代自治振興センター周辺草刈	センター	—	般
7/4(水)	13:30～	3 B 体 操	センター	—	般
	19:00～	市 議 会 報 告 会	センター	—	般
7/7(土)	7:00～	久代悠遊会・楽しみづくり部共催 研 修 旅 行	山口県方面	—	般
7/11(水)	13:30～	久代げんきシリーズ 笑いヨガ・シルバーリハビリ体操	センター	—	般
	18:30～	自 主 防 災 会 総 会	東振興会館	—	般
	19:00～	河 川 災 害 学 習 会	東振興会館	—	般
7/13(金)	13:30～	認 知 症 予 防 教 室	為重集会所	—	般

久代自治振興区だより



久代自治振興センター：〒729-5122 庄原市東城町久代 2105-1・発行責任者 西村 和正
電話番号 08477-2-0148(FAX 兼用)/E-mail:kusiro@vesta.ocn.ne.jp

5月末の久代の人口：男227人・女207人・計434人 206世帯

◆市議会報告会開催のお知らせ◆

今年度も、次の日程により議会報告会を開催します。
議会側から30分近況報告を行い、その後1時間30分はフリートークによる対話を予定しています。

「議員は市民の代表である」という自覚を持っていただくため、多数の意見をみんなで出しましょう。

と き 7月4日(水)19時～
と ころ 久代自治振興センター

出席議員 宇江田 豊彦, 坂本 義明
桂藤 和夫, 林 高正



♪ 生涯学習からお知らせ ♪

《久代でげんきシリーズ第1回健康寿命を延ばそう学習》

6月13日(水)久代でげんきシリーズ健康寿命を延ばそう《骨と筋肉》
講師に末広真理子さんをお願いしました。

健康寿命とは、自分自身で健康的な日常生活を送れる年齢のことです。高齢者は低栄養になりやすいので、それを防ぐためには食生活が大切になります。

○主食や主菜を中心に一日3食しっかり食べる。

○食欲のない時は、好きなものを好きなだけ好きな時食べる。

食欲増進の為活動的な生活を送りましょう。家族や友人と楽しんで作り食べましょう。水分を意識して補給しよう。体重の減少にきづきましょう。

今日のメニュー

おからコロッケ・キャベツの梅あえ・にんじんの冷たいポタージュ・コーヒーゼリー



■青梅をお分けします■

自分で梅を採りに来られる方に限ります。

まず電話でご一報をお願いします。

13区 神田宏昭 (TEL 2-2711)

— ご厚志の報告 —

次の方々からご厚志をいただきました。

- 藤岡 實様から、志として為重支部へ。
- 瀬尾満司様から、香典返しとして中支部へ。

●「とことこトレイン」と「謎の地底探検」に行こう●

久代悠遊会と楽しみづくり部では、次の日程により研修旅行を実施します。

岩国市錦町の雙津峡駅から「とことこトレイン」に乗り、錦川上流の自然を学習し、その後「美川ムーバレー」の地底王国を見学します。むし暑い夏、とことこトレインに乗って風を楽しみ、平均気温18℃の地底王国を見学しながら涼みませんか。

昼食は「むいかいち温泉ゆ・ら・ら」でゆっくり昼食を食べます。また希望される方は温泉に入浴もできます。

日 程 7月7日(土) 出発 7:00 帰着 18:00 予定
参加費 7,500円

締 切 7月2日(定員25名に達したら締切)

申込先 久代自治振興区 TEL2-0148 担当 古木



