

いきいき100歳体操

「いきいき100歳体操」をご存知ですか？
椅子に座り、おもりを使います。元気にスポーツをする人から、90歳100歳の「超」高齢者まで誰もができる簡単な体操なのに、効果が高い為、発祥の地である高知市では15年以上も続き、現在は全国に広がっています。広島市でも、市民が元気に暮らしていくために、この体操を身近な場所で行えるよう支援しています。既に体操を始めている人からは「体の痛みが無くなった。」「長く歩けるようになった。」「知り合いが増えた。」などの声が出ています。お近くのサロンでやっています。皆さんぜひご参加ください。



「よりみち花ひろば」発足！

～早稲田集会所の庭づくり～

平成29年度「東区花と緑のまちづくり地域活動促進事業」を申請して、花苗や資材の提供をうけながら、花壇の整備を始めました。

グループ名は《よりみち花ひろば》です。

【いきいきサロンよりみち】の毎週火曜日開催日を中心に鍬やスコップをもってワイワイと作業をする予定です。花好きのボランティア募集中です！待っていますよ～



すべて、早稲田学区だよ！
どこだかわかるかな？

ネイチャー in わせだ



2羽 いるよ！



ごむねっとひろしま 検索
早稲田社協 ホームページ 地域ポータルサイトごむねっとひろしま
東区 早稲田学区
スマホの方はこちらのQRコードでもご覧いただけます♪
<https://www.com-net2.city.hiroshima.jp/02waseda/>

2017.6

(平成29年6月)

発行部数 2600部

<編集・発行>早稲田学区社会福祉協議会 〒732-0063 広島市東区牛田東二丁目12-23 早稲田集会所 2F TEL/FAX (082) 225-3685

第19回



早稲田学区



町民大運動会



平成29年4月23日(日)

