

御園宇地域センター自主活動教室

3stepエクササイズ募集!!

- 対象者: 年齢、男女制限なし
- 参加費: 回数券1枚500円
(回数券購入は、4枚2,000円)

毎週金曜日
9:30~10:30



安全な歩行とバランスを維持するために、体幹と下肢の筋肉を使う身体の総合的なコントロール機能のトレーニングです!



指導者: 広島大学大学院総合科学研究科 身体運動適応学研究室
鄭勲九(ジョンフング) 学術修士 (広島大学) 博士(学術) (広島大学)
2008年韓国大学生ボディービル大会4位 筋力トレーニング、ストレッチ指導歴5年
Tel: 080-4553-4524 e-mail: harazu_21@yahoo.co.jp

新町公園にプランターを設置しました!



※新町公園は消防ポンプ倉庫の隣です。



平成29年度事業計画でご承認をいただいていた新町公園へのプランター設置を行いました。御園宇地域センターの前の道路からよく見える場所に設置しています。

少しずつではありますが、地域の皆さまの憩いの場、癒しの場となるよう公園の整備を進めていきますので、是非ご鑑賞ください。

今後とも環境・景観部会の活動にご理解ご協力をお願いします。

H30.4.4
環境・景観部会



市役所健康増進課がファイブコグ検査を行います!!

あなたの脳のクセを調べてみよう!

場所: 御藪宇地域センター大ホール ※百歳体操終了後

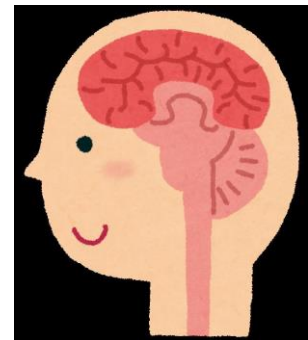
平成30年5月22日(火) 参加費無料!
10:00~11:00

ファイブコグとは?

脳にはたくさんの機能があります。私たちはその機能を必要に応じて使い分けていく事で生活をしています。生活の仕方や年齢・性別などによって「普段からよく使う機能」と「あまり使わない機能」がでてきます。

ファイブコグでは、たくさんある脳の機能の中で、主要な6つの機能を普段どれだけ使っているかを調べます。つまり脳の使い方「クセ」を調べるテストです。

受講料は無料です。どなたでもお気軽にご参加ください!



お申し込みは
御藪宇地域センター
TEL/FAX082-423-3877

脳のクセを知れば、脳を活性化するきっかけを作ることができます!

避難訓練・防火訓練を行いました!



年間2回の避難訓練が地域センターには義務付けられています。年度最後の日になりましたが、3の数字が並んだ日になりました。

パイロンを火元に見たて、水消火器2本を使って放水しました。始めに、大声で火事だと叫んで消火器のピンを抜きレバーを握って水をかけますが、大きな声で叫ぶところが難しかったです。

