

回	覧	確	認																	
---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

豊浜市民センターだより あいらんどアビ 2023 9月

第199号 令和5年9月10日発行
 呉市豊浜市民センター 電話68-2211
 【URL】http://www.city.kure.lg.jp/soshiki/50/
 【E-mail】toyosis@city.kure.lg.jp

豊浜地区の世帯と人口 【7月末現在 ()は前回比】
 ・世帯数：777世帯 ・人口：1,130人
 男：521人(+3) 女：609人(+2)

ビューティフルアイランド祭り 2023 in 豊浜

令和5年10月21日(土) 8:30～
 会場：豊浜親水公園・豊浜中学校

- 健康ウォーキング大会 ①基礎編 2kmコース ②さわやか 4kmコース
 ※豊浜市民センターまでお申し込みください。
- プランターコンテスト 定員15名(先着順)
 ※豊浜市民センターまでお申し込みください。
- ステージイベント ○文化活動コーナー(作品展示)
- 各種団体による露天 ○子ども広場・消防署のホースボウリング

お問合せ・お申込み先
 豊浜市民センター
 ☎ 68-2211

○健康づくりコーナー
 受付時間：10:00～ 場所：豊浜中学校体育館 測定費用：無料
 健康相談・運動指導、歯の健康チェックなどを行うことができます。
 ※当日、豊浜中学校で受付します。

お問合せ先
 安芸灘保健出張所
 ☎ 70-7181

安芸灘保健出張所からのお知らせ

- ～～ 健康相談 ～～
- 山崎集会所 9月14日(木) 10:30～11:30
 - 立花集会所 9月14日(木) 13:30～14:30
 - 大浜集会所 9月20日(水) 10:30～11:30
 - 内浦集会所 9月20日(水) 13:30～15:00
 - 小野浦集会所 9月22日(金) 10:00～11:30

総合健診の結果相談も行います。

9月は 健康増進普及月間

～健康寿命をのばしましょう～

- 1 適度な運動 毎日10分の運動をプラス
- 2 適切な食生活 毎日1皿の野菜をプラス
- 3 禁煙 たばこの煙をマイナス

プラス 健診 年に一度の健康チェック!



カメラトピックス とよはま



8月1日(火)・3日(木)
 ソフトテニス教室
 豊浜中学校生
 蒲刈中学校生



講師2名をお迎えして基礎練習・応用練習をしました。中学生にとってはとても充実した2日間になったと思います。

8月7日(月)
 夏休みこども教室
 オリジナルの
 一弦ギターを作ろう



大和ミュージアムの職員を講師にお迎えして、しっかりと演奏ができる自分だけのオリジナルギターが出来ました!

8月21日(月)
 夏休みこども教室
 もちもち!
 手作りドーナツ



グループに分かれて協力しながらドーナツを完成させました。出来たてのドーナツはみんなで美味しく食べました!

豊浜まちづくりセンターからのお知らせ

短期講座【10月～3月 毎月開催】受講生募集!!

講座名	開催日	時間	受講料
ピラティス	第1・3月曜日	13:15～15:15	4,800円
大正琴	第2・4土曜日	11:00～16:00	4,400円
エアロ&筋力アップ エキササイズ	第1・3火曜日	18:00～20:00	2,800円
いきいき健康体操	第3金曜日	10:00～12:00	無料
フォークギター	第2・4日曜日	13:00～15:00	無料
おやつ研究部	第4火曜日	13:00～16:00	無料 (別途材料代¥500程度)
銭太鼓	第2・4金曜日	18:00～20:00	無料

～お気軽にお問い合わせ・お申し込みください～
 豊浜まちづくりセンター ☎68-2213

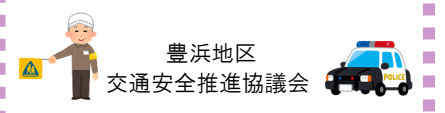
秋の全国交通安全運動

9月21日(木)～9月30日(土)
 10日間実施されます。

広島県交通安全年間スローガン
 『運転は ゆとりとマナーの 二刀流』

豊浜地区でも交通安全意識の高揚を図るため、街頭啓発活動
 交通安全テント村が実施されます。

日時：令和5年9月27日(水)
 午前7時40分～



編集後記

9月に入りましたが、残暑が厳しく最近では「秋バテ」という言葉もあるようです。朝晩の気温差に注意をして、まだまだ油断せずに暑い日には熱中症対策をしましょう。(戸谷)

