

いきいき百歳体操をやってみましょう！！

- 90歳を超えてからでも体力をつけることができます！
いきいき百歳体操を体験したことありますか？
介護予防の体操として、耳にしたことがあると思います。現在佐伯地域では18カ所で実施されています。
この体操は、椅子に座って行うので、体力の衰えている方でも安全に体操できます。
また、体操のペースはゆっくりなので、自分の体力に合わせて進めることができます。
- いきいき百歳体操はどんな体操？
おもりを使った筋力運動の体操です。自分に合ったおもりを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。
- 体操するとどうなるの？
まず筋力がつきます。筋肉がつくと体が動きやすくなります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。
- 毎日体操するの？
いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動をしてから2～3日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋肉がつきやすくなります。

佐伯支所市民生活・福祉係からのお知らせ【お問合せ TEL72-1124】

★まめで元気な体操教室

<友和市民センター会場>

日時 10月5日・19日(月) 13:30～15:00

<権現ハウス会場>

日時 10月14日・28日(水) 13:30～15:00

<グランドハイツ会場>

日時 10月26日(月) 10:00～11:30

<下友田集会所会場>

日時 10月26日(月) 13:30～15:00

★わんぱくKIDS

日時 10月21日(水) 10:00～11:30

場所 友和市民センター

内容 親子ふれあい遊び

持参物 お茶などの水分、タオル、着替え

申込み 母子手帳アプリ「母子モ」

佐伯支所環境産業係からのお知らせ

【お問合せ TEL72-1115】

●臨時の家庭ごみ回収

日時 10月10日(土) 9:00～12:00

場所 佐伯クリーンセンター跡地
(浅原甲524番地)

新刊図書紹介

- ・多類婚姻譚 風良 ゆう
- ・王国 湊 かなえ

10月の事業予定

1日(木) 百歳体操

4日(日) ギターコンサート

8日(木) コーヒー講座・百歳体操

10日(土) 秋風コンサート

15日(木) 百歳体操

22日(木) チョコレート講座・百歳体操プラス

26日(月) 花いっぱい運動

27日(火) PayPay講座

29日(木) 百歳体操・スマホ相談

今月の休館日 10月12日(月)

手話通訳
要約筆記

※友和市民センター主催の講座で手話通訳、要約筆記を希望される場合は、各講座の3週間前までにご連絡ください。 受付時間：平日8:30～17:00(電話)(0829)74-0001(Fax)74-1067



友和市民センターだより

10月号

〒738-0203 廿日市市友田407番地1

http://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/yuwasc/ TEL (0829) 74-0001

★市民センター主催講座の問い合わせ・受付時間：平日8:30～17:15

友和音楽祭
Yuwa Music Festival

佐伯ギタークラブ発表会

～佐伯ギタークラブの発表会です♪
ギターの音色をお楽しみください！～

日時 10月4日(日) 13:30～15:00
(開場13:00)

場所 友和市民センター 多目的ホール

観覧 無料

出演 佐伯ギタークラブ

秋風コンサート

～飲み物をいただきながら
音楽の調べに癒されませんか～

日時 10月10日(土) 13:30～15:00
(開場13:00)

場所 友和市民センター 多目的ホール

観覧 無料

出演 ゆっくり～ズ2/3
ESTACION(エスタシオン)



ゆっくり～ズ2/3



ESTACION
(エスタシオン)
韓国伝統楽器・カヤグムの
深くやわらかな音色と
透き通る伸びやかな
歌声が織りなす新しい
サウンド

問合せ 友和市民センター (TEL74-0001)

友和地区の人口と世帯数 (令和8年9月1日現在)

世帯数 2,671世帯 男性 2,452人 女性 2,509人 合計 4,961人



いきいき百歳体操+(プラス) ～冠遺跡のおはなし～



日 時 10月22日(木) 11:10～12:00
※いつもの百歳体操のあとです！
場 所 友和市民センター（機能回復訓練室）
参加費 無料
対 象 どなたでも
講 師 妹尾 周三さん（廿日市市教育部文化財課職員）
内 容 冠遺跡のおはなし
申 込 友和市民センターへ（☎74-0001）



カカオ豆からチョコレート

～カカオ豆を焙煎して、
とっておきのチョコレートをつくりませんか？～

日 時 10月22日(木) 13:30～15:30
場 所 友和市民センター 調理実習室
参加費 500円
対 象 カカオ豆を焙煎してチョコレートを作りたい人
講 師 石井 めぐみさん（製菓衛生師）
定 員 16人
内 容 チョコレートづくり
申込・問合せ 10月15日(木)までに友和市民センターへ ☎74-0001

秋の花いっぱい運動

地域みなさんが利用される市民センターをパンジーやビオラ等の苗を植えて花いっぱいにしましょう！

日 時 10月26日(月)
10:15～11:30
場 所 友和市民センター 周辺通路
持参物 動きやすい服装、帽子、手袋、汗拭き用のタオル、水分補給用の飲み物、マスク

高齢介護課からのお知らせ

【お問合せ TEL30-9167】

「はつポ」のポイントをPayPayへ移行してお買い物を体験してみませんか

【日にち】10月27日(火)
【時 間】①10:00～ ②11:00～
③14:00～ ④15:00～（各回1時間）
【場 所】友和市民センター
【参加費】無料
【対 象】廿日市市に住民登録がある65歳以上でスマートフォンをお持ちの方
【講 師】高齢介護課職員
【定 員】各時間20人程度
【内 容】「はつポ」のポイントをPayPayへ移行して実際の商品を購入しお買い物体験をする。
【申込み】高齢介護課 ☎30-9167

友和にここにこ会からのお知らせ

友和にここにこ会 秋の交流ウォーク ～重源の郷へ行きましょう！～

日 時 11月16日(月) 出発8:30 帰着16:30頃
集合場所 友和市民センター
行 先 重源の郷（山口市徳地）
参加費 4,500円（昼食・バス代・入郷料・傷害保険料）※当日、集金します
定 員 90人程度
申込み 10月6日(火) 9:00～10:00 友和市民センター特設窓口へ
・受付 ※それ以降は友和市民センター窓口（☎74-0001）
コース ①千年椿コース ②ゆっくり散策 ③シャトルバス
※詳しくはチラシをご覧ください
主 催 友和にここにこ会
共 催 友和地区公衆衛生推進協議会・友和地区自治会等連絡協議会
友和市民センター



友和小学校からのお知らせ

先生チームに負けるな！草取り大会

「先生チームに負けるな！」と、朝から校庭に元気な姿があふれました。今回の草取り大会は、児童チームと教師チームが、朝の5分間で草を取り、その量を競うという企画です。

当日は、開始時刻より早く登校して草取りを始める児童もたくさんいました。友達と競い合ったり、黙々と草を抜いたりしながら、どの学年も一生懸命取り組みました。

そして結果は、全学年の児童チームが先生チームに勝利！ ご褒美のロング昼休憩を、全校児童で獲得しました。

先生たちに負けまいと、夢中になって草取りをする児童の姿は、とてもまぶしいものでした。みんなで力を合わせて学校をきれいにし、楽しく素敵な朝の時間となりました。



友和地区公衆衛生推進協議会 からのお知らせ

秋の健康ウォーク

【日時】10月24日(土)・9:00 受付
・9:15 出発・12:00 解散
【集合場所】下友田集会所
【コース】奈良時代をしのぶコース
【参加費】無料
【定 員】30人
【持参物】飲み物
【申込み】友和市民センター
【× 切】10月15日(木)
※駐車場は下友田集会所

友和の里からのお知らせ

友和の里まつり

【日時】11月8日(日) 10:00～14:30
【場所】友和の里

友和の里を会場にした1年に1度のイベントです。

ぜひ、ご家族・ご友人と一緒に友和の里まつりへお越しください。みなさまのご来場心よりお待ちしております！