

みんなの元気で地域をつくる小奴可の里

# 小奴可の里だより



令和4年8月18日

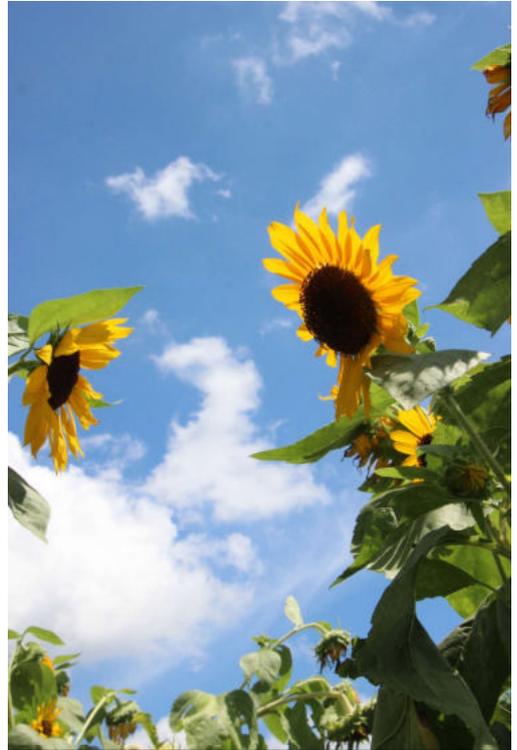
庄原市東城町内堀 1100 番地 1 小奴可自治振興センター内 小奴可の里自治振興区  
電話/ファクシミリ 5-0057 onukanosato.jp

第 274 号

## ○びっくり・なすのグラフ (内堀)



ご近所の方から連絡をいただき、さっそく拝見に。大きな葉をかき分けると、ほどけば10本分くらいはありそうな茄子のかたまりが。この同じ苗からは、ほかにもこんなかたちの茄子がぐんぐん育っていましたよ。手入れの行き届いた畑から、ひまわりも一緒にご紹介します。野菜は食べておいしい、見ても楽しい！この茄子みたいな楽しい野菜、畑にできてい



ませんか。お声がけくださいね。

## ○健康寿命向上セミナー (8月3日・内堀)

今年も介護予防運動指導員の矢吹祐次さんの指導で「楽々ウォーキングストレッチ体操」を体験。ちょうど振興区で開催中の「散歩でプラス」にもぴったりです。じっくり取り組んでいただきました。

このころを



このころを

納涼 間違いない探しクイズ

違うところ 三つあります

ひとつっ・ふたあつ・・・

あれ、一つ 足りない・・・

びっくり 涼んでください



○林家ひろ木師匠「ふるさと落語会」

日時：8月27日(土)午後2時開場

会場：東城自治振興センター

前売り券は小奴可自治振興センターにもあります。どうぞお求め下さい。

○健康寿命向上セミナー「認知症予防教室」参加受付中！

日時：9月7日(水) 10:00~12:00

会場：小奴可研修センター(小奴可)

講師：作業療法士・介護支援専門員

内容：日常生活と認知症予防

準備物：飲み物(水分補給のため)

服装：シルバーリハビリ体操も行いますので動きやすい服装で。詳しくは回覧文書を。

申込み：8月31日(水)まで 2-0488(社協) / 5-0057(振興区)

♪この行事に参加してポイントプラス！

・・散歩でプラス・・

お楽しみポイント対象です

◎小奴可の里グラウンド・ゴルフ大会参加受付中！！

今年も規模縮小して個人戦だけです。クラブやボールなどの用具は自治振興区から貸し出せます。お問い合わせください。

日時 令和4年8月27日(土) 18:00集合(雨天中止)

会場 小奴可スポーツ広場(旧小奴可中学校グラウンド)

申込み 小奴可の里自治振興区事務局(5-0057)へお申し込み下さい。

※800番無料通話対応 ※天候や新型コロナ感染症対策で中止することがあります。



カレンダー	行事	時間	場所	メモ
令和4年8月(コロナ感染症対策のため中止になることがあります)				
23日(火)	シルバーリハビリ体操	14:00~15:00	小奴可自治振興センター	
23日(火)	森林組合 地域懇談会	10:00~	小奴可自治振興センター	コロナ感染対策のため延期
24日(水)	庄原市果樹振興協議会	11:30~12:30	小奴可自治振興センター	
25日(木)	自治振興区振興計画委員会	18:30~	小奴可自治振興センター	
27日(土)	介護者教室	13:30~15:30	小奴可自治振興センター	
27日(土)	なでしこの会	13:30~15:30	小奴可自治振興センター	
27日(土)	小奴可の里グラウンドゴルフ大会	18:00~	小奴可スポーツ広場	状況により中止もあります。
28日(日)	サロン・りんごの里	14:00~16:00	加谷集会所	【移動販売車あり】14:00
30日(火)	自治振興区役員会	19:00~	小奴可自治振興センター	
令和4年9月(コロナ感染症対策のため中止になることがあります)				
6日(火)	定期移動販売車	11:00~	小奴可自治振興センター	【定期移動販売車あり】11:00
7日(水)	サロンすみれ会	10:00~11:30	小奴可研修センター	【移動販売車あり】11:30
9日(金)	シルバーリハビリ体操	14:00~15:00	小奴可自治振興センター	
14日(水)	サロン・シャクナゲの会	13:30~15:00	小奴可自治振興センター	【移動販売車あり】15:00
20日(火)	定期移動販売車	11:00~	小奴可自治振興センター	【定期移動販売車あり】11:00
21日(水)	サロンすみれ会	10:00~11:30	小奴可研修センター	【移動販売車あり】11:30
毎週金曜・土曜	小奴可の里地域未来塾 中学生	金 19:00~ 土 18:00~	小奴可自治振興センター	(金) 19時~ 英語 (土) 18時~ 数学
毎週水曜	小奴可の里地域未来塾 小学生	水 15:30~	小奴可こども園	お試し参加できます。
毎週水曜日	西城市民病院 移動診療日	14:50~研修センター 15:30~自治振興センター		保険証、薬手帳、診察券も一緒に