

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

平成29年2月6日発行

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

TEL/FAX 5-0057 E-Mail: onuka@vesta.ocn.ne.jp URL: <http://onukanosato.jp/>

小奴可の里の様子 人口 1,191 人 世帯数 497 戸 高齢化率 48.7%

## 小奴可の里元気作り教室 こたつの守より元気もりもり！



1月27日（金）小奴可自治振興センターで、小奴可の里元気作り教室「こたつの守より元気もりもり！」を開催しました。20名が参加し、ボールを使った健康体操を行いました。姫りんごの利用者さんも一緒に、体を伸ばしたり、手の指をしっかりと使ってボールを握る運動や股関節を緩ませる運動など、頭と体を使って楽しく体操をしました。

健康作りのために、日頃から適度な運動を続けていきましょう。

## 小奴可小学校親子スキー教室



2月1日（水）ひろしま県民の森スキー場で、小奴可小学校と小奴可の里自治振興区の共催の小奴可小学校親子スキー教室が行われました。スキーを始めたばかりの低学年は、スキーを履いて歩いたり、転んで自力で起きる練習から始め、上手に滑れるようになりました。上の学年の子供達は、講師の皆さんの指導を受けてさらにレベルアップを目指しました。大自然の中、親子でふれあいながらの楽しいスキー教室でした。

## 小奴可の里元気作り教室

### 「やわらかめの体操と詐欺にかからないためのお話」

今年度最後の元気作り教室を次の通り開催します。多くの方のご参加をお待ちしております。送迎をご希望の方は、小奴可の里自治振興区（5-0057）へご連絡ください。

日時 平成29年3月1日（水）午後1時30分～

場所 小奴可自治振興センター

内容 ①シルバーリハビリ体操（講師：シルバーリハビリ体操指導士）

②詐欺にかからないためのお話（講師：庄原市生活安全相談員）

# 小奴可の里コンサートを開催します

恒例の真冬のお楽しみ、小奴可の里コンサートを開催します。今年も地元の東城高等学校吹奏楽部の皆さんにも出演していただきます。

皆さんに親しみやすい曲を中心にいろいろ演奏していただきます。多くの方のご来場をお待ちしております。

無料送迎をご希望の方は、小奴可の里自治振興区（5-0057）へご連絡ください。



昨年の様子

日時 平成29年2月19日（日）  
午後2時～

場所 小奴可自治振興センター

今年は会場が内堀ですよ～！

出演 西城ブルーハーモニー吹奏楽団  
東城高等学校吹奏楽部

## 地域マネージャーを募集します

次の通り、平成29年度地域マネージャーを募集します。

詳細につきましては、小奴可の里自治振興区（5-0057）へお問い合わせください。

業務内容：主に自治会のサロン活動の支援、高齢者の見守りの仕組み作り

勤務日数：1ヶ月15日程度

勤務時間：1日8時間（8:30～17:15・休憩12:00～13:00）※相談に応じます。

勤務場所：小奴可自治振興センター（東城町内堀1100番地1）

賃金：時給942円 雇用保険、社会保険有り

応募条件：パソコン（ワード、エクセル）が使える人。

普通免許を所有している人（AT限定可）

募集人員：1名

募集締切：3月17日（金）までに、小奴可の里自治振興区へ

### 平成29年2月の行事（予定）

8日（水）	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30～15:30
13日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30～20:30
19日（日）	小奴可の里コンサート	小奴可自治振興センター	14:00～
27日（月）	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30～20:30

### 平成29年3月の行事（予定）

1日（水）	小奴可の里元気作り教室（体操・防犯）	小奴可自治振興センター	13:30～
5日（日）	内堀自治会たたらの里やよい祭り	小奴可自治振興センター	9:30～
8日（水）	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30～
12日（日）	小奴可自治会 長寿を祝って弁当お届け隊	小奴可研修センター	8:00～

### ご厚志のお礼

Web版には掲載しておりません。

