

# うづと自治会便り

令和6年4月号 №188 発行：宇津戸自治センター ☎23-0338

フェイスブック: <https://www.facebook.com/uduto.jc>

## 宇津戸地区ひまわり連絡協議会

3月18日(月) 65歳以上の一人暮らしの方を対象に夕食弁当が配られました。一緒にみかん🍊とマスクも。

季節の変わり目、体調には充分お気を付けください。



## 宇津戸地区社会福祉協議会

—古紙・アルミ缶の回収について—

自治センター北側に収集場所があります。収集日は決めてないので、自由にお持込み下さい。運ぶ事が難しい方は宇津戸自治センター(☎23-0338)まで連絡いただければご自宅まで回収に伺います。



## 1日に何歩 歩いていますか？

国民の健康づくりに関する基本的な方針を示した「健康日本21(第3次)」では、1日の歩数目標値が掲げられています。



1日の歩数の 平均値	目標値	
	20~64歳	65歳以上
8000歩	6000歩	



ウォーキングは、生活習慣病の予防や骨粗しょう症予防の効果があり、健康寿命の延伸につながります。まずは1日10分(約1000歩)、今より多く歩いてみませんか？



# サロンかしの木

## 食事会



春を感じる献立で、カラフルな色は食欲をそそられますね。みなさん、今回も完食でした。

## 輪投げ



輪投げは、何度もしている内に段々と上手になりました。さすがです！



催月	開催日	内容	食事	会費
4月	16日(火)	・いきいき百歳体操・食事会	あり	300円
	23日(火)	・いきいき百歳体操・室内ゲーム	—	100円
	30日(火)	お休み	—	—
5月	7日(火)	・いきいき百歳体操・手芸	—	100円
	14日(火)	・いきいき百歳体操・健康講座	—	100円

※内容は都合により変更することがあります。

## 宇津戸自治会総会のお知らせ

日時：4月22日(月)

午後7時30分

場所：宇津戸自治センター大集会室

※マスクの着用をお願いします。

宇津戸の人口

令和6年3月末

		今月	前月	増減
世帯数		313	315	-2
人口	男	328	331	-3
	女	356	359	-3
	計	684	690	-6

## 行事予定

月	日	曜日	内容	月	日	曜日	内容
4月	16	火	サロンかしの木	5月	1	水	GG・3B体操
	17	水	GG・3B体操		2	木	
	18	木			3	金	憲法記念日
	19	金			4	土	みどりの日
	20	土			5	日	こどもの日
	21	日	GG		6	月	振替休日
	22	月	宇津戸自治会総会		7	火	サロンかしの木
	23	火	サロンかしの木		8	水	GG・3B体操
	24	水	GG・3B体操		9	木	
	25	木			10	金	
26	金		11	土			
27	土		12	日	GG		
28	日	GG	13	月	3B体操		
29	月	3B体操	14	火	サロンかしの木		
30	火		15	水	GG・3B体操		
			16	木			