



東自治会だより

サロンひがしの様子

世羅町サロンお楽しみ会



人権学習



すずらんスクール『お口の健康について』



《サロンひがし》で
ジャンボボーリング
を購入しました。
ぜひご利用くださ
い。



令和6(2024)年 **4月**

世羅町東自治センター内（東自治会事務局）Tel24-0961

《給食サービス実施》

東自治会福祉部と東ボランティアの会では、3月13日(水)、一人暮らし家庭を対象に、給食サービスを実施しました。申し込みされた21名の方にお届けしました。

【献立】 ・ばら寿司 ・鯖のホイル焼き ・鶏肉の甘酢煮 ・酢の物
・煮しめ ・天ぷら ・みかんゼリー



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？

東グラウンド・ゴルフクラブ 3月 月例会
男性 1位 黒田吉幸さん 女性 1位 黒田ミドリさん



【行 事 予 定】

4 月		5 月	
16(火)		1(水)	
17(水)		2(木)	サロン
18(木)	サロン	3(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室
19(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室	4(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ
20(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ	5(日)	
21(日)		6(月)	東グラウンドゴルフクラブ
22(月)	東グラウンドゴルフクラブ	7(火)	
23(火)		8(水)	
24(水)	東ドリーム	9(木)	サロン
25(木)	サロン	10(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室
26(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室	11(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ
27(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ	12(日)	
28(日)		13(月)	東グラウンドゴルフクラブ
29(月)	東グラウンドゴルフクラブ	14(火)	
30(火)		15(水)	

東地区の人口及び世帯数(令和6年3月31日現在)

人口 735人 男性 358人 女性 377人 世帯数 327世帯 高齢化率 49.0%