

ゆいきらら「とうろう祭」開催

日時 9月28日(土) 13:00~20:00

■場 所 西友枝体験交流センターゆいきららグラウンド
■出演団体 唐原神楽講、上毛龍神太鼓、中国変面「YOSHIHA」
唐原子供神楽、友枝子供神楽、フォークダンス紅梅会
大分舞華軍団女将さんクラブ、オーロラ源星中津
太鼓、中津三線愛好会・三味線和会

秋の豊作祭 13:00~

屋台グルメ&新米・地元産品直接販売
「西友枝屋台村」開店！つきたて餅販売！
※アンケートに答えると特産品がもらえます。

ステージイベント 15:00~

神楽・太鼓・舞・音楽の迫力あるステージをお楽しみください。
灯籠・松明点火式 17:30~
※雨天の場合はゆいきらら施設内で行います。

■当日の駐車場について(駐車場案内看板があります)
上毛町役場大平支所から無料送迎をご利用ください。
好天の場合は「ゆいきらら」横の水田跡地の臨時駐車場を
ご利用ください。(徒歩3分)



ゆいきらら「いも掘り&ゆず胡椒づくり体験」参加者募集！

大好評、ゆいきらら秋の収穫体験と野草たまため箱ランチが
セットになった大満足のイベントです。予約が必要ですので、
10月9日(水)までに、ゆいきららまでお申し込みください。

日時 10月13日(日) 10:00~14:00

■場 所 西友枝体験交流センターゆいきらら

いも掘り体験 10:00~

収穫したサツマイモはお持ち帰りできます。

野草たまためばこランチ 12:00~

季節の野草を使った大人気ランチをお召し上がりください。

ゆず胡椒づくり 13:00~

完成したゆず胡椒はビンに入れてお持ち帰りいただけます。

※軍手、三角巾、エプロンをご用意ください。
※いも掘りを行いますので汚れても良い靴、服装でお越しください。

●申し込み・問い合わせ先 西友枝体験交流センター「ゆいきらら」 TEL 72-3939



令和 6 年度上毛町生涯学習講座シリーズ 「健康づくり講座」

健康な生活を過ごせるようにフレイル予防や栄養管理、体づくりなど
総合的に健康に関することを学ぶ講座です。

フレイル予防と健康づくり (運動・栄養・社会参加と認知症・介護予防)



	日 時	内 容	場 所	講 師
第 1 回	10月8日(火) 14:00~16:00	フレイルってなに？ 「心身の状況を楽しむチェック」 フレイル(虚弱)とは年をとって心身の 活力が低下した状態のことです。フレイ ルチェックで心身の状況を知り、一人ひ とりに合った改善方法を見つけていき ます。	げんきの杜 多目的ホール	・上毛町長寿福祉課 ・包括支援センター ・フレイルサポーター
第 2 回	10月15日(火) 14:00~16:00	栄養管理「元気に長生きするた めの栄養のお話」 元気に長生きするためには、栄養バラン スの良い食事が大切です。ご自身の食生 活を振り返りながら、おいしく健康を保 つことができる食生活のポイントにつ いて一緒に考えてみましょう。	げんきの杜 多目的ホール	・上毛町子ども未来課
第 3 回	10月23日(水) 14:00~16:00	ノルディックウォーク教室 2本のポールを使い、正しい姿勢で体全 体を使って歩くため、効率の良い歩き方 が身につく認知予防などが期待されて います。	大池公園周辺	・上毛町長寿福祉課 ・中川晋吾氏、赤尾圭太氏 ノルディックウォーク 公認指導員 (鍼灸・柔道整復師)
第 4 回	10月29日(火) 14:00~16:00	笑いヨガ体操とまとめ 笑い体操で免疫力を上げて健康な体を つくりましょう。	げんきの杜 多目的ホール	・林 政人氏 総合型地域スポーツ クラブよろうや 代表

対 象 者 町内在住の健康に関心がある方 定 員 20名程度

持 ち 物 タオル(第1・4回目に体操を行う際に使用)、水分補給できるもの

受 講 料 第3回目ノルディックウォーク教室で使用するポールをお持ちでない方は、
第1回目の講座の際にポールレンタル料650円程度を徴収します。

申込期間 9月9日(月)~25日(水)まで

申込方法 申込用紙を教育委員会窓口提出してください。
※申込用紙は、教育委員会・げんきの杜・たいへいの里(大平支所)・西吉富
及び唐原コミュニティセンターの窓口に設置しています。

■主 催 上毛町中央公民館

■共 催 上毛町教育委員会、上毛町子ども未来課、上毛町長寿福祉課

※第3回目ノルディックウォークについて、雨天の場合は上毛町立体育館に会場を変更して実施します。

会場が変更となる場合は当日の午前9時までに電話にてご連絡します。

※新型コロナウイルス感染状況などにより変更や中止となる場合があります。

※講座の様子を町広報紙へ掲載いたしますことをあらかじめご了承ください。

●申し込み・問い合わせ先 教務課 社会教育係 TEL 72-3165(内線240)

