

久芳地域センターだより

No. 123

TEL (082) 435-2018 Fax (082) 435-3222



久芳地域センター主催・げんき教室

健康講座
講師の清水美保さん



【新年度主催講座いきいき まなびの広場～げんき教室～】

第4回目（8月5日）を開催しました。今年度は『百歳体操』に参加している人、高齢者を対象に健康について体の内面的な事と外観的な事「美しく年を取ろう」などをみんなで楽しく学んでいます。さて4回目は『自律神経の疲労度・老化～筋肉増加で病気予防』を開催しました。まだまだ残暑が厳しい毎日です。自分でできる簡単な運動を取り入れたり、上手な水分の摂取方などについて学びました。これからもみなさんに楽しみながら学べる内容の講座を行います。百歳体操会員以外の方も参加できますのでお待ちしております。

●次回は【正木安子さんのげんき教室～簡単メイク術】ですが、開催日は未定です。



こども書道教室の作品を毎日展示しています。
元気いっぱいいきいきとした作品をぜひご覧ください



大事に使ってください。

◆リサイクル市は毎日やっています！どうぞご利用ください。品物を出す方へ ⇒ 使えないものは出さないでください。※使用済みのポットや古い鍋など・・・

～市民活動情報サイトHP～ 発信中
地域のさまざまな活動情報が発信されています。
東広島市HP【すきかも】をクリックしてください。
申し込み・お問い合わせは 久芳地域センターへ