



令和4年4月20日号

発行 高屋西地域センター  
住所 〒739-2102 東広島市高屋町杵原 1316-1  
TEL & FAX 082-434-0245  
E-mail: takayanishi-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp  
開館時間 月～土 9:00～12:00  
その他の時間は予約に応じての開館となりますので手続き等は上記の時間にお越しください。

## 主催講座募集

以下の主催講座は5/11(水)9:00～受付ます

### 初心者さんのスマホ教室

使えれば便利な機能がたくさんあるスマホですが、いまいちうまく使えていない初心者さんのための講座です。スマホの楽しさ、便利さを一緒に体験しませんか？

日時 6/2(木)・7/7(木)・8/4(木)・9/1(木) 10:00～12:00  
4回連続講座です  
定員 20名  
参加費 無料 「貸出機」ありますのでスマホをお持ちでない方もどうぞ  
講師 磯道和久(スマホアドバイザー)

### クラフトかご作り

日時 ①6/17(金)②7/15(金)③8/19(金)  
④9/16(金)⑤10/21(金)⑥11/18(金)  
10:00～12:00  
6回連続講座です

材料費 A 600円 B 1200円  
定員 10名  
持参物 はさみ、定規、洗濯ばさみ、ポンド、濡れティッシュ



A サイコロBOX(ふた付き)  
約14×14×14cm  
B ショッピングかご  
約30×17×22cm

### ロコモ予防体操教室2

※申込 4/28～5/7

日時 5/11(水)・6/8(水)・9/14(水)・10/12(水)  
12/14(水)・1/25(水)・2/22(水)・3/22(水)  
9:30～10:30 全8回コース

定員 20名 参加費 無料  
持参物 飲物 動きやすい服装・室内用シューズ

4/27からの講座に参加できなかった方優先の講座です。  
定員に達しなかった場合は4/27からの受講者も申込可  
その場合5/9より受け付けます。

### パパッと簡単クッキング!

今が旬の食材を使っておいしくて体にもいい料理と一緒に作ってみませんか？

日時 6/9(木)10:30～12:30  
材料費 約1000円  
定員 8名  
持参物 エプロン・三角巾・マスク・お手拭き  
持帰り用タッパー

※感染対策のため少々味見した後お持ち帰り頂きます



今気になる国ロシアの料理 ポルシチをメインに、ほったらかしでできるサラダチキンからのアレンジメニュー2品、デトックスレシピ、みんな大好きおうちのおつまみおやつ

### 高屋西笑楽校

ゆる～いスポーツやレクリエーションに脳トレ、またいろいろな先生をお招きして、認知症や介護・医療等、老いに役立つ学びの時間もあります。楽しく笑って学んで元気に過ごしましょう!

日時 6月～3月 第3木曜日 9:30～2時間程度  
6/16(木)よりスタート  
参加費 年間1000円(レク材料など)  
定員 16名  
※動きやすい服装、飲み物持参でご参加下さい

ものづくり体験講座その1

### ミツロウラップを作ってみよう

ミツロウラップをご存じですか?  
水洗いして繰り返し使える地球にやさしいエコラップです。  
あなたも使い始めてみませんか?

日時 6/20(月)13:00～  
材料費 800円(2枚作れます)  
講師 池田景子 先生  
定員 10名



### 自主活動グループさんよりメンバー募集!

#### にこにこクラブ(コミュニケーションマージャン)より

あと2名ほどメンバー募集します!男女を問いません。ぜひ一緒に楽しみましょう。  
活動日 第4火曜日9:00～12:00  
会費 年間800円程度(人数により変動)