

高屋東

地域センターだより



5月号 平成27年4月20日発行

発行 高屋東地域センター

〒739-2114 東広島市高屋町白市550

Tel/Fax (082) 434-0304

E-mail: takayahigashi-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp

木々もすっかり芽吹き、新緑の葉が茂る季節となりました。

平成27年度が始まり、各自主講座も活発に活動を始められました。興味のある講座に参加してみたいかがですか。講座の見学は自由にできますので、詳細は地域センターにお問い合わせください。

男の料理教室

健康教室

料理を作ったことのない男性の方でも大丈夫！
簡単にできる料理から始めます。
家族や友達に自分の料理をふるまってみませんか？

5/20
(水)

6/17
(水)

7/15
(水)

全3回

【場 所】 高屋東地域センター **9:00~12:00**

【定 員】 12人 (先着順)

【材料代】 1,000円

【持ち物】 エプロン・三角巾・布きん

【お申込み・お問合せ】 高屋東地域センター

(TEL/fax 434-0304)



健康維持増進をめざして、軽スポーツや体操で心身のリフレッシュ！

6月1日から3月14日まで、全20回

13:30~15:00 **参加費無料**

※1回だけの参加も可能です。

第1回 6月1日(月)

【内 容】 体力測定
(体の柔軟性・筋力等の測定)

【講 師】 東広島市教育文化事業団職員

第2回 6月15日(月)

【内 容】 健康体操
(ストレッチや軽い体操でいろいろな動きづくり)

【講 師】 吉田 武子 先生

(東広島市スポーツ推進委員)

【申込み締切】

第1回(6/1)は5月25日(月)

第2回以降は、開催1週間前の月曜日

【場 所】 高屋東地域センター

【持ち物】 お茶・タオル・バスタオル

【お問合せ・申込み】 高屋東地域センター

(TEL & fax 434-0304)

※3回以降は、別紙パンフレットで

骨密度測定会

参加費無料
申込み不要

骨密度測定会の時期がやってきました！

骨密度が低くても初期には症状がほとんど現れません。
自分の今の骨の健康度を知ることが大切です。

【日 時】 5月20日(水) 9:30~11:30

【場 所】 高屋東地域センター

【内 容】 骨密度測定(超音波法)

保健師・管理栄養士のアドバイス付き

【対象者】 東広島市民

【問合せ】 東広島市福祉部健康増進課健康支援係

《TEL (082) 420-0936》

高屋東地域センター 《TEL 434-0304》