

活動報告.....

ピラティス体験教室 5/25(木)

角本 直子先生

ピラティス体験教室を行いました。今年度初めて実施する教室で、小谷地域センターにも初めて来られる方が多く、大変嬉しく思いました。ありがとうございました。7月からは自主講座になりますが、沢山のご参加をお待ちしております。



季節の寄せ植え講座 5/26(金)

西条緑化造園株式会社



初夏に向けての寄せ植えを行いました。植え方によっては違って見えるので、他の方の寄せ植えを見て楽しむことも出来ました。優しく愛情を込めて管理すれば長く楽しむこともできますよ。

Kodaniミュージックカフェ 5/30(火)

◎前回 (R4.9/13) フォレストヒルズガーデン/キャビンルームでのミュージックカフェは最高の雰囲気と大勢の参加者で終了することが出来ました。今回、ライブコンサートの雰囲気を実感したい思いでフォレストヒルズガーデン/受付ロビーで開催。ご存知の通り、高い吹き抜け天井と幅広い窓は開放感もあり、そして高い天井からのカーテンはスピーカーから流れ出る音は微妙に変化します。ゆったりとしたソファでのミュージックは心からの安らぎ、日頃のストレス解消と元気というエネルギーに変えてくれました。実施方法を変えれば別の楽しみ方が生まれ、特別企画と致しました。写真は、広い受付ロビーでのミュージックカフェの一瞬です。



男性料理教室 6/8(木)

永久 やすこ先生

今年度最初の男性料理教室を開催しました。今回、初めて参加する方が2名で、皆さん大変喜ばれました。初めて参加する方が、すごく手際が良くて先生にも褒めてもらっていました。次回教室8/10(木)は、旬のがうりやナスを使ったメニューです。お楽しみに♪



～6/8のメニュー～
 ・魚の梅香味揚げ
 ・チキンとセロリのサラダ
 ・新じゃがの煮物
 ・油揚げとレタスの味噌汁

親子でおもしろ体験塾 6/10(土)

防災の基礎知識
東広島市危機管理課

今年度、最初の親子でおもしろ体験塾を行いました。東広島市危機管理課の中野様をお招きして、防災について学びました。近年、大雨や地震など災害に関するニュースが増えておりますが、今回の話を通して参加された皆さんに、少しでも防災の心構えが出来たら嬉しく思いました。次回の教室は7/22(土)絵手紙です。



健康学級 6/16(金)

岸本 康子先生

操体法で体の歪みを取って、イキイキ人生！を学びました。体の痛いところを自分で直せたら嬉しいですね。操体法で、自分の体を気持ちの良い方へ動かしてなおしましょう。1日1回その場足踏み24回を毎日続けると心と体も元気になりますよ！次回の教室は7/21(金)ひもトレ健康法です。



～7月からスタートの新規自主講座のご案内～

SOMA—PILATES— 毎週火曜 13:30～、毎週金曜 18:30～

講師	角本 直子先生	定員	各クラス6人
持産物	ヨガマット(持っている方) バスタオル、運動しやすい服装、 飲み物	参加費	1回:1000円
		申込み・問合せ	小谷地域センター

