

活動報告.....

男性料理教室 8/10(木)

永久 やす子先生



～8/10のメニュー～

- ・揚げ豆腐の甘酢かけ
- ・にがうりと卵の炒め物
- ・焼きなすの味噌汁
- ・しめじご飯

男性料理教室を開催しました。今回も初めて参加する方が1名増え、皆さん大変喜ばれました。前回からご参加の方も含め、2班に分かれて手際よく調理していました。次回教室10/12(木)は、デザート付きのメニューです。お楽しみに♪

健康学級 8/18(金)

岸本 康子先生



玄米ニギニギ体操で筋力アップを行いました。普通のダンベルと違い、落ちてても痛くないので安心ですよ！クズ(マメ科)についても学びました。

健康学級 9/15(金)

岸本 康子先生



操体法で介護予防を行いました。今回も新しいメンバーが増えまして、自己紹介から始まり、万病予防の朝の起き方や指間リング健康法を学びました。次回は、10月20日(金)おおぞら台中央公園にてペタンクを行います。

R5年度 小谷地域センター主催講座

わくわく！サイエンス

プログラミング体験教室

参加
無料

近畿大学の学生と一緒にプログラミング体験などをしながら
情報技術について学びましょう。

日時 10月14日(土) 13:30～15:30

10月21日(土) 13:30～15:30

場所 小谷地域センター

対象 小学3～6年生

定員 12人(先着順)

申込み メールまたはFAX、窓口(①講座名②住所
③名前(ふりがな)④学年⑤電話番号)

申込期間 9月1日(金)～9月30日(土)

問合せ 小谷地域センター

FAX (082) 434-3758

✉ kodani-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp

