

小谷地域センターだより

発行 小谷地域センター 第43号

TEL / FAX

(082) 434-3758



健康学級のご案内

テーマ『1年のまとめ』

予約不要
無料

自分の体に目を向けよう！

あなたの体どう変わりましたか？

【講師】岸本康子先生

【日にち】3月17日（金）

【時間】10:00~11:30

【場所】小谷地域センター

【持参物】上履き用シューズ

飲み物・タオル

※運動しやすい服装で

お越しください

健康学級では、操体法を通じて、「ぼけない！こけない！寝つかない！健康づくりを目指しています。健康づくりのきっかけに来てみませんか？



操体法の効果・目的

◇体を気持ちよく動かして、不快症状を解消！

◇痛みがあってもできます。ポーズは気持ちのいいところで止めてOK！

◇即効性があって、継続すれば体も楽になる！明るい明日に繋がっていく！



篠笛教室 参加者 募集

毎月第2・4木曜日（13:30~15:00）
に開講しています。

童謡、歌謡曲、民謡、外国の曲など色々な曲
を演奏されています。

興味のある方はやってみませんか？



【地域センター 活動報告】『親子でおもしろ体験塾 ユニカール』

2月4日（土）、センターのホールでユニカールを開催しました。ユニカールとは、氷上カーリングをより単純化した屋内スポーツです。当日は、子ども17人、大人11人、合計28人でプレーしました。石の滑らせ方のコツが分かってくると、子どもたちもセンターサークルに近づけた石を滑らせるようになっていました。チーム分けをし、縦当たり形式で楽しみました。勝敗が出るので味方チームの応援にも熱が入り、親子で楽しそうにプレーされていたので、良かったです。





3月小谷地域センター予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 卓球教室 元気倶楽部 なかよし文庫	2	3 ヨガ教室	4 囲碁教室 小谷一心太鼓
5 子ども会代表 者会、総会	6 トランポビクス ダンススポーツ	7 卓球教室 カラオケ教室	8 卓球教室 元気倶楽部 なかよし文庫	9 篠笛教室	10 ヨガ教室	11 囲碁教室 子供囲碁・将棋 小谷一心太鼓
12 小谷スポーツ 少年団卒団式	13 トランポビクス ダンススポーツ 編み物教室	14 卓球教室	15 卓球教室 元気倶楽部	16	17 ヨガ教室 健康学級	18 囲碁教室 小谷一心太鼓
19 志村住宅、自 治会総会	20 休館日	21 卓球教室 カラオケ教室	22 卓球教室 元気倶楽部 なかよし文庫	23 篠笛教室	24 ヨガ教室 大正琴教室	25 囲碁教室 子供囲碁・将棋 小谷一心太鼓
26 まちづくり 総務部会議	27 トランポビクス ダンススポーツ 編み物教室	28 卓球教室	29 卓球教室 元気倶楽部 なかよし文庫	30	31 ヨガ教室	

教室の見学もできますので、お気軽にお越しください。指導者、利用者の都合で日時、内容が変更になる場合もありますのでご了承ください。

2月19日現在

「市民活動情報サイト」

こちらのサイトで小谷地域センターの情報を閲覧することができます。

問 東広島市役所地域づくり推進課

TEL (082) 420・0924

<http://higashihiroshima.genki365.net>

