



寺西地域センター便り

〒739-0041
 東広島市西条町寺家 3166-1
 東広島市寺西地域センター
 Tel/Fax (082)423-7335
 開館時間/8:30~22:00
 受付時間/月~土 8:30~15:30



厳しい暑さが続いています、皆様お元気でしょうか。先月より、新型コロナウイルスの感染が拡大し、心配な状況となっています。

さて、今月は夏休み中の小学生対象の主催講座や自主講座が予定され、地域センターに一段と活気が出てくるものと期待しております。また、いろいろな年代の方が講座への参加だけでなく、図書コーナーで読書されたり、小物を作られたり、パソコンが使われたりしている光景もよく見られるようになりました。これからも、皆様方に地域センターを積極的にご利用いただければと思います。

8月主催講座の紹介

夏休みわくわく子ども体験教室

アロマ手ごね石けん作り

- 【日にち】 8月4日(木曜日)
- 【時間】 10:00~11:30
- 【参加費】 300円
- 【持参物】 まなぶちゃんノート・筆記用具・マスク
- 【講師】 大下瑞恵先生



☆募集人数(小学生15名)に達しましたので、締め切りました。

寺西いきいきサロン



- 【日にち】 8月4日・18日・25日(木曜日)
- 【時間】 10:30~11:30
- 【参加費】 無料 ☆事前登録が必要です。
- 【内容】 いきいき百歳体操を中心に、手話歌や脳トレを行います。
- 【持参物】 動きやすい服・上靴・飲み物・おもり(貸出有)元気輝きポイント手帳

毎週元気に介護予防！
 みんなで延ばそう健康寿命！



9月 主催講座のご案内

☆ヒンメリ作り体験教室のお申込みは、8月16日(火)午前9時より開始します。お電話か直接事務室へ①講座名②名前③連絡先をお伝えください。

ヒンメリ作り体験教室

- 【日にち】 9月26日(月曜日)
- 【時間】 13:30~15:30
- 【参加費】 300円
- 【持参物】 はさみ
- 【講師】 西村みどり先生
- 【募集人数】 10名
- 【内容】 ヒンメリとは…麦わらに糸を通して多面体に形成したフィンランドの装飾品で幸運を呼ぶお守りです。初心者でも大丈夫！先生が丁寧に教えてくださいます♪

歳を重ねても元気で暮らすために



フレイル健康講座

主催 東広島市健康福祉部医療保健課

- 【日にち】 9月2日(金曜日)
- 【時間】 14:00~15:30
- 【参加費】 無料
- 【講師】 徳森 公彦 准教授(広島国際大学総合リハビリテーション学科)
- 【申し込み】 8月1日申し込み開始 寺西地域センター (082-423-7335)
 ※受講された方には「フレイルサポーターリング」を贈呈します。
- 【内容】 ・ちいと知っところ「フレイル」のこと！
 ・フレイル自己チェック まだ間に合います！今こそ、フレイル対策を！