

小谷地域センターだより



健康学級のご案内

発行 小谷地域センター 第28号
TEL/FAX (082) 434-3758

【操体法：脳の活性化】

【講師】岸本康子先生
【日にち】12月18日〈金〉
【時間】10:00~12:00
【場所】小谷地域センター
【持参物】飲み物



※運動しやすい服装でお越しください

11月7、8日に生涯学習フェスティバルが行われました。地域センターの主催講座の写真展示と陶芸、クラフトバッグの展示をしました。



地域センター活動報告 —健康学級—

認知症予防でスクエアステップという「歩く脳トレ」を実践しました。

今回は初めてだったので、簡単なステップからスタート。緑のマットの上を指導員さんのまねをして歩いたり、歩きながら手をたたいたり、皆さん始まりと終わりでは歩く姿勢がよくなって、足が良く上がっていたりして、その変化にびっくりでした。



第30回「文化のつどい」が11月15日小谷小学校で行われました。前日の準備は雨で大変でしたが、当日は雨も上がり多くの方が来場されました。地域の皆さんの発表や展示もとてもすばらしかったです。校庭では各団体のバザーなどもあり大盛況でした。

皆様大変ご苦労様でした。



12月小谷地域センター予定表

日	月	水	木	金	土	
		2 卓球教室	3 育児教室	4 ヨガ教室	5 囲碁教室 和太鼓 女性部会	
6	7 トランポビクス ダンススポーツ 教室 編み物教室	8 卓球教室	9 卓球教室	10 篠笛教室 女性部会	11 大正琴教室 ヨガ教室	12 囲碁教室 和太鼓 土曜体験活動
13	14 トランポビクス ダンススポーツ 教室 編み物教室	15 卓球教室 カラオケ教室	16 卓球教室 なかよし文庫	17	18 健康学級 ヨガ教室	19 囲碁教室
20	21 トランポビクス ダンススポーツ 教室	22 卓球教室	23 休館日	24 男性料理教室 篠笛教室	25 ヨガ教室	26
27	28	29	30	31 		

教室の見学はできますので、お気軽にお越しください。 11月24日現在
 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。

今年も地域センターの活動にご理解とご協力をしていただきありがとうございました。

師走に入って大掃除や年越しの準備など何かと気忙しくなってきますが、体調に気を付けて、元気で1年をしめくくっていただきたいと思います。

少し早いですが
みなさま、良いお年をお迎えください。



ありがとうございました!

