

募集しています!

平成26年度

★ 御菌宇地域センター健康講座 ★

9月16日(火)

9:30~11:30

参加費無料

講師 運動指導員 向田香織

「骨密度測定と骨を強くする体操」

骨密度測定・血圧測定・体操など



【持参物】室内用運動靴，運動ができる服装でご参加ください。

※骨密度は右足のかかとで測ります。着脱しやすい靴下でお越し下さい。

9月30日(火)

9:30~11:30

参加費無料

講師 保健師(健康増進課)

「脳年齢測定と体力測定、認知症予防について」

脳年齢測定・健康チェック(血圧・尿検査)・体力測定・認知症予防についてなど

地域センター初!

【持参物】動きやすい服装でご参加ください。

10月21日(火)

9:30~14:00

定員 15名

講師 管理栄養士・保健師(健康増進課)

「おいしく食べて学ぶ 認知症予防」

調理実習(昼食)・認知症予防のための食生活アドバイスなど

【持参物】エプロン，三角巾，手拭用タオル，調理実習費(400円程度)

※各回とも1週間前までに，健康増進課または御菌宇地域センターにお申込みください!

<問い合わせ先>

東広島市 健康増進課

TEL 082-420-0936

FAX 082-422-2416

御菌宇地域センター

TEL&FAX 082-423-3871

ゆーすふるセンター

主催：御藺宇小学校区住民自治協議会 福祉・教育部会・御藺宇小学校

7月5日(土) 御藺宇小学校にて

御藺宇小学校に於いて、ゆーすふるセンターが行われました。住民自治協議会の部員・児童・保護者などが一緒になって活動をし、楽しく交流しました。

このイベントは‘ひろげよう、みそのうスマイル、ちいきのわ’をテーマに毎年行われています。イベントの最後は、今年も松賀中学吹奏楽部の素晴らしい演奏で締めくくられました♪



折り紙でコマを折りました



花の植え方を教わりました



地域センター主催講座報告



パソコン講習会



7月9日(水) それぞれ真剣に思い出のアルバム作りに取り組みました!

