

活動報告.....

ピラティス体験教室 6/18(土)

角本 直子先生

2回目のピラティス体験教室を行いました。先月の内容を復習しながら、ウォーミングアップなどの姿勢も学びました。インナーマッスルを鍛えて、楽しみながらしなやかなボディをご一緒に手に入れましょう！7月からは自主講座になっております。沢山のご参加をお待ちしております。



健康応援講座 6/22(木)

山口 右京先生

健康で元気で加齢と共に足腰が弱くなります。生涯自立で歩行できる基本姿勢です。整形の立場から手、腕、足、腰の運動でした。一番の要は正しい姿勢です。常に意識しながら正しい姿勢を保つことです。皆さまと共に頑張りましょう。



女性部会文化・教養講座 6/25(日)



西条緑化造園(株)若田様を講師でお招きして、多肉植物の寄せ植えを行いました。多肉植物について学んだ後に、夫々、好きな多肉を選んで寄せ植えをしました。植え方によっては違った作品に見えるので、他の方の作品も見えて楽しかったです。優しく愛情を込めて管理すれば長く楽しむこともできますよ♪



スマホ体験教室 7/13(木)

ソフトバンク西条土与丸

スマートフォンのLINEやペイペイについて学びました。LINEは慣れている方もいまして返信がすごく早いので驚きました。沢山の機能(アプリ)をしっかりと使えるように頑張りましょう。



にこにこ子育て広場 7/14(金)

東広島市役所保育課

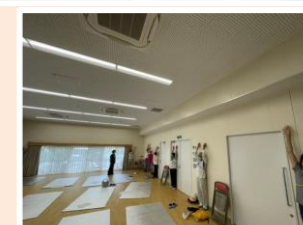
小谷保育所と高屋中央保育所の先生が子供たちに色々なことを楽しめる内容を複数考えて下さり、参加者の皆さんも楽しくされていました。親子や、子ども同志と保護者同志の交流もできてました。ありがとうございました。次回は、小谷なかよし文庫さんによる絵本の広場です。申し込み不要となっておりますので、沢山のご参加をお待ちしております。



健康学級 7/21(金)

岸本 康子先生

操体法でひもトレ健康法を学びました。先日の梅雨明けもあり、毎日暑くなっているので手作り経口補水液の作り方も教えて下さりました。1本のひもを使って体のバランスを整えることで動きが軽快になり、痛みや不調も軽減してくれますよ！次回の教室は、8/18(金)玄米ニギニギ体操で筋力アップ!です。



~いつもありがとうございます~

5月28日(日)、7月14日(金)に小谷小学校区市民協働まちづくり協議会環境部会の皆様が、地域センター周辺の草刈をして頂きました。日頃から、こうした地域の皆様のご理解とご支援あってこそその地域センターの事業は成り立っています。心より感謝を申し上げますとともに、引き続き、ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

