活動報告……

健康応援講座③姿勢　8/1(木)

主催：小谷小学校区市民協働まちづくり協議会
福祉健康部会　　小谷地域センター
講師/広島国際大学大学院　医療・福祉科学研究科
蒲田　和芳様、渡邊　吾郎様

第３回目の姿勢について学習しました。短時間でも意識的に良い姿勢を心がけて、無理せず、疲れたら楽な体勢にを繰り返すことが大切だと感じました。
全３回を通しての参加の方も多く、皆さん大変満足されて、また機会があれば参加したいと思われていました。

親子でおもしろ体験塾④　8/3(土)

室内競技ニチレクボール
講師/岸本　康子先生

昨年度に続き、室内競技のニチレクボールをしました。操体法を用いた準備体操をしてから、基本のルールや投げ方など教えていただきました。投げ方の練習をした後に、リーグ戦形式で交流戦も楽しみました。試合では、僅差の接戦や逆転劇もあり、すごく盛り上がりました。表彰では、先生の手作りメダルもあり、喜ばれました。小さいお子さんから大人まで楽しくできて、とても好評でした。

小谷小学校区子ども会代表者会 8/8(木)

みんな、すてきな作品ができました(*^-^*)

相続・贈与の基礎知識　8/10(土)

講師/広島県金融広報委員会
金融広報アドバイザー　倉橋　孝博様

皆さん、メモをや質問したりなど、熱心に受講されていました。

健康学級　8/23(金)

自然食料理教室

岸本先生による健康学級で毎年8月には自然食品(無農薬栽培)による5品のレシピで旬の夏野菜を使った料理で楽しみました。

～メニュー～
- ねばねばどんぶり
- ゴーヤの肉詰め焼き
- 冬瓜とかにかまのサラダ
- 豆腐とわかめのみそ汁
- キャロットゼリー

◆◆小谷トピックス◆◆

小谷夏祭り　8/14(水)

小谷夏祭りが8/14(水)１８時から開催されました。
昨年は、中止となりました夏祭りでしたが、今年は、台風が近づいている雨、風のなかの開催でした。
それにも関わらず、地域の皆様のご協力のおかげで、無事に終わることが出来ました。
悪天候のなか、来場された方々にも感謝を申し上げます。
ありがとうございました。