



平成 31 年 3 月 20 日号

発行 高屋西地域センター  
 住所 〒739-2102 東広島市高屋町杵原 1316-1  
 TEL & FAX 082-434-0245  
 E-mail: takayanishi-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp

だんだんと春めいてあちこちで花のつぼみがほころび始めてきました。  
 何かを始めたら、どうぞ地域センターをのぞいてみて下さい。  
 新年度の主催講座の募集は、各々の講座の開始に合わせて地域センター便りにてお知らせします。



**募集中の主催講座** お申込は高屋西地域センターまで

<p><b>コミュニケーションマーシャンの会</b></p> <p>活動日 毎月第4火曜日 10:00~12:00          定員 昨年度より継続講座の為若干名の募集          定員12名になり次第受付終了          ※原則毎回参加できる方          第1回目は、4/23(火) 10:00~です。          事前にお申込み下さい</p>	<p><b>やってみよう!デュアルタスク!</b>          ~脳と体を同時に刺激~</p> <p>デュアルタスクとは、頭を使いながら同時に体を動かすトレーニングで、認知症の予防に効果的であるとされています。あなたも挑戦してみませんか?</p> <p>日時 4月15日(月) 11:00~12:00          講師 西条中央病院理学療法士 島津貴広先生          費用 無料          申込不要          ※動きやすい服装でお越しください</p>
<p><b>ポーセリンアート体験教室</b></p> <p><b>五月の節句プレートを作しましょう</b></p> <p>白いプレートに特殊なシールを貼るだけ          日時 4月18日(木) 10:00~12:00          講師 稲田明美先生          材料費 1000円          定員 8名          事前にお申込み下さい</p>	<p><b>子ども将棋教室</b></p> <p>活動日 原則毎月第1・3火曜日          17:00~18:00          定員 20名          昨年度より継続講座の為若干名の募集          定員になり次第受付終了          第1回目は5/7(火) 17:00~です          ※会費等はありませんが、将棋の問題集を1冊(1300円)を購入して頂きます。</p>
<p><b>影絵を楽しむ会</b></p> <p>話を作る人、絵を描く人・道具を作る人、演じる人、それぞれの得意分野で参加してみませんか?メンバー大募集中です!          活動日 原則第1・3木曜日 14:00~16:00          興味のある方は地域センターまでお問合せ下さい。</p>	

**自主活動グループよりお知らせ** 各グループへ直接お問合せ下さい

**骨盤体操教室**

センター主催の講座は2月で終了し、3月から自主サークルとして活動開始しています!  
 体のゆがみが気になっているあなた、サークル仲間になりませんか。BCBバンドを使ってのゆがみケアの体操です。

日時: 月2回火曜日 10:00~11:00  
 料金: 初回体験は 500円  
 2回目からは 1回800円  
 BCBバンドのない方は1回1000円  
 ※月謝制ではありません。動きやすい服装、飲み物持参でご参加下さい。予約不要です。

講師: 中本真里恵さん  
 お問合せ: 070-3779-4140

**生き生き野菜教室**

種蒔きから始め、畑ですくすく育っていく作物を眺めながらワイワイガヤガヤ、青空の下で汗を流しています。一緒に無農薬野菜を作りませんか?

活動日 毎週木曜日  
 費用 種苗代・肥料代等実費  
 活動場所 現地  
 お問合せ 082-434-3760

**安芸岳風会**

古典芸能の一つ詩吟の同好会です。「白虎隊」や「結婚祝いの詩」等、隠し芸の一つに加えてみませんか?少人数ですが、和気あいあい楽しいサークルです。  
 活動日 月3回水曜日 13:00~15:00  
 月謝 2000円  
 連絡先 082-439-0985

**ふれあい暑運る会**

60代から90代の17人が月1回集まって、ゲームや運動・話などで交流を深め、笑って楽しく過ごしています。季節の行事や年一回の日帰り旅行等も楽しんでいます。あなたも一緒にしませんか?

会費 1回1000円(弁当代・景品代等)  
 活動日 原則毎月第1金曜日 9:30~14:30  
 連絡先 082-434-0731

**生現クラブ~中高年男性の体操サークル~**

岸本康子先生の指導のもと、生涯現役を目指して、操体法を中心にした体操で健康作りをしています。時にはニュースポーツやウォーキングも楽しみます。あなたも一緒に始めてみませんか?

活動日 毎月第1・3水曜日 9:30~10:40  
 会費 経費負担半年4000円  
 連絡先 082-434-4373

**高屋西囲碁友の会**

囲碁を多くの人と楽しみながら、素敵な人生(PPKぴんぴんころり生涯現役)をめざして活動しています。まずは体験にお越しください。

活動日 毎週火曜日 13:00~16:00  
 会費 年3000円

**謡友会**

謡曲とは「能」の歌と詞を声で演じるものです。謡友会は観世流謡曲の初級クラスとして稽古しています。古典に親しみながらボイストレーニングができる貴重な場です。初心者大歓迎!ぜひ体験にお越しください。

活動日 毎月第2・4水曜日 13:00~15:00  
 会費 月2000円