

平成28年度 主催講座のご案内

	内 容	講 師	日 程	曜 日	時 間
施設見学会			未定		
人権学習会	DVD視聴会		未定		
健康講座	骨粗しょう症予防講座	健康増進課保健師	10/7	金	9:30~11:30
折り紙講習会	五角形のお皿(さくら型)	折り紙研究室	4/28	木	9:30~11:30
園芸講習会	苔の寄せ植え	高橋 敏明 熊本 修司	9/10	土	9:30~11:30
お正月仕度	門松作り	高橋 敏明 熊本 修司	12/10	土	9:30~11:30
	しめ縄作り	大林 勝道 林 明洋	12/17	土	9:30~11:30
	(手芸)干支の飾り物	ニットサークル 松村 淳子	12/7	水	13:00~16:00
パソコン教室	中高年のパソコン遊び	にこにこパソコンスクール 村上 明美	7/13 11/30	水	9:30~11:30
手品教室	マジシャン誕生	橋詰 玲子	2/ 2/	金	9:30~11:30
プリザーブドフラワー	暮らしに潤い…フラワーアレンジ	舛井 政子	8/2	火	13:30~15:30
地産地消料理教室	地元の旬の野菜で家庭料理	日村 文子	6/8 9/14 12/14 3/8	水	9:30~13:00

【子ども向け講座】

	内 容	講 師	日 程	曜 日	時 間
子どもダンス教室	リズムに合わせてLet's dance	児玉 裕子	5/13 5/20	金	10:30~11:30
子ども茶道教室	茶道を通じて和文化を学ぶ	丹下 睦子	毎月第2・4週	土	9:00~12:00

日程等は変更する場合がありますので、地域センターだよりなどでご確認下さい。
お申込みお問合せは地域センターまでお願いします。

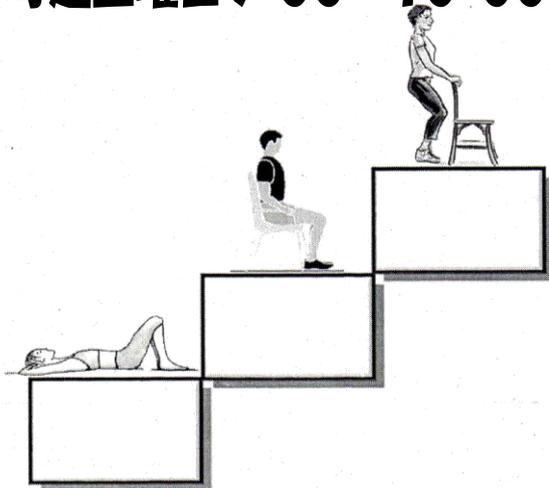
…… TEL/FAX 082-423-3871



3ステップエクササイズ 始まりました！！



毎週金曜日9:00~10:00



- 対象者：年齢、男女制限なし
- 参加費：回数券1枚500円
(回数券購入は、4枚2,000円)
- 時間：9:00~10:00
- 大ホール使用時間 8:45~10:45
- 体操後に気になることとかご質問があれば遠慮なくどうぞ。

- 介護のお世話にならないように、身体機能、柔軟性及び筋力を強化するトレーニングを行います。

➢身体機能：安全な歩行とバランスを維持するために、体幹と下肢の筋肉を使う体の総合的なコントロール機能

- この運動は腰やひざに痛みがあっても、無理なく行えるようになっています。

指導者：広島大学大学院総合科学研究科 身体運動適応学研究室
鄭勲九(ジョンフング) 広島大学大学院修士課程修了、現在博士課程3年
2008年韓国大学生ボディービル大会4位 筋力トレーニング、ストレッチ指導歴5年
Tel: 080-4553-4524 e-mail: harazu_21@yahoo.co.jp



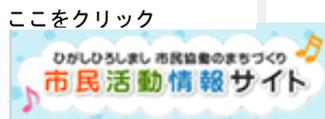
市民情報サイトを 知っていますか？

東広島市の HP のアイコンをクリックしてみてください！登録した市民活動団体や各地域センターが発信するイベント情報、各種教室の参加募集、活動の様子などをインターネットで見ることができます。

スマホ・携帯からでも
OKです！



QRコード



<http://higashihiroshima.genki365.net>