

# 高屋東 地域センターだより



8月号 令和2年7月20日発行  
発行 高屋東地域センター  
〒739-2114 東広島市高屋町白市550  
Tel/Fax (082) 434-0304  
E-mail: takayahigashi-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp

大暑の候、令和2年の半年がたちました。ここ数か月は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため活動内容や時間等の制約があり十分な活動ができていません。まだ第2波が来るのではと不安の中ではありますが、感染症拡大防止に努めながら徐々に活動内容の充実を図っておられます。高屋東地域センターでも感染拡大防止のためできることは進めながら運営をしていく予定です。主催講座や自主講座の教室はいつでも見学できますので地域センターにお問い合わせください。

## 「調理用帽子づくり」

<p>【定員】 8名 【材料代】 500円 【持ち物】 裁縫道具 飲み物 【申込み・問合せ】 高屋東地域センター</p>	<p><b>8月26日(水) 9:30~12:00</b></p>	
<p>(Tel &amp; fax 434-0304)</p>		

## 「はっらっ体操」

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため活動を自粛していましたが、9月からスタートします。

**トレーナーがすすめる健康体操 運動不足の解消、肩こり・膝痛・腰痛予防のための運動です。**  
**1年を通して活動しますが、1回だけの参加もOKです。皆さん誘い合って参加してみませんか。**  
**新型コロナウイルス感染症防止のため、体力をつけて、免疫力を高めよう！**

活動日 毎月 第1月曜日 13:30~14:30 【9月7日(月)から始めます】  
 講師 山口 右京 先生 (東広島整形外科クリニック医療部 部長)  
 (トレーナー・スポーツ指導員等の有資格者)

参加料 無料 ※申し込みはいりません。当日、高屋東地域センターへお越しください。  
 持参物 飲み物・タオル・室内用運動靴(運動しやすい服装で)  
 問い合わせ (担当者) 内藤 靖雄 (090-8711-5591)・高屋東地域センター Tel & fax (082) 434-0304

## 女性の料理教室

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため活動を自粛していましたが、9月からスタートします。

<p>【講師】 荒本 清美 管理栄養士 【場所】 高屋東地域センター 【定員】 各教室 12人 【材料代】 1,000円 【持ち物】 エプロン・三角巾・はし 【申込み・問い合わせ】 高屋東地域センター</p>	<p><b>9/16</b> (水)</p>	<p><b>10/21</b> (水)</p>	<p><b>11/18</b> (水)</p>
<p><b>9:30~12:00</b></p>			
<p>(Tel &amp; fax 434-0304)</p>			

