



令和4年1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
開館時間 月～土 9:00～12:00
その他の時間は予約に応じての開館となりますので手続き等は上記の時間にお越しください。

主催講座募集

みゆき先生のパパッと簡単ハッピークッキング

今が旬の食材を使っておいしくて体にもいい料理を習いませんか？コロナでぱっとしない今だからこそ、家庭料理でみんながハッピーになれるメニューを教えてください。

Menu

- ・ペペロンチーノ 牡蠣ペーストをからめて
地元の食材、滋養たっぷりの牡蠣を食べて元気になりましょう！
- ・カオマンガイ 炊飯器で簡単タイ料理
旅行に行けない今だからこそ料理で世界旅行！
- ・ネーブルとかぶのサラダ
旬の素材には栄養たっぷり
- ・りんごとベリーのコムポート
色鮮やかな食欲そそるデザートを

講師 清水迫みゆき先生
栄養士・食生活プランナー
食生活アドバイザー・保育園栄養士
デイサービス施設料理教室講師
ハッピークッキング（料理教室）主宰

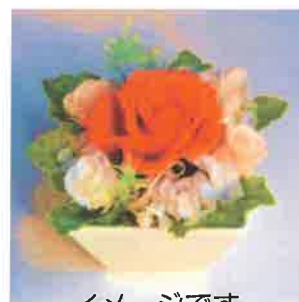
※今回は、感染防止のため、手早く作って、ちょっとだけ味見した後、お料理はタッパーでお持ち帰り頂きます。ご了承の上お申込み下さい。

※状況によっては、日程を変更して開催する場合があります。

日時 2/24(木)10:30～12:30
材料費 1000円程度
定員 8名
持参物 タッパー・エプロン・お手拭き マスク
申込 2/1(火)9:00～受付

やさしいフラワーアレンジメント

こんな時期だからこそ お花で心安らぐひとときを過ごしませんか？



イメージです

日時 3/9(水)10:00～12:00
定員 10名
材料費 1100円（オアシス代含む）
持参物 花を飾ってみたい器（かご、マグカップ等なんでも）花ばさみ、必要な方は持帰りの袋、その他好きな飾り、リボンなど好きなもの
申込 1/25(火)9:00より

在宅運動プログラム 参加者募集(無料)

コロナ禍によって低下した運動機能を、在宅運動を実施することによって運動機能を高めましょう

1	2/12(土)9:30～12:00	第1回目の体力測定、第1回目の対面運動講演
2	3/12(土)9:30～11:00	第2回目の対面運動講演
3	4/9(土)9:30～11:00	第3回目の対面運動講演
4	5/14(土)9:30～11:00	第2回目の体力測定
5	6/11(土)9:30～11:00	第3回目の体力測定

※参加条件

65歳以上の方ですべての行事に参加できる方、一週間に「何回したか」を報告できる方、医師から運動を禁止されていない方、初めてスリーステップエクササイズを実施する方

担当 鄭 勲九（ジョン フング 広島大学人間社会科学研究科研究員、学術博士、健康運動始動士）

お申込み 2/9(水)までに高屋西地域センターまでお申込みください。

とらまる人形劇団

みんなでみよう！ 楽しい人形劇

2/26(土)

入場無料

倉敷市を拠点に活動するプロ人形劇団「とらまる人形劇団」がやってきました！



「ききみみズキン」



併演作品「こらまて！ほたもち」

【対象】 どなたでも（幼児は保護者同伴）
 【入場開始】 13:30
 【上演時間】 14:00～15:00
 【定員】 50組程度
 【会場】 高屋西地域センター ホール
 【上演作品】 ききみみズキン（45分程度）
 こらまて！ほたもち（15分程度）
 【事前申込要】 高屋西地域センターに置いてあるチラシの裏面の申込用紙をご記入の上窓口にお渡しください。
 主催 高屋西小学校区住民自治協議会

※可能な限り開催する予定ですが、状況によっては延期もしくは中止となる場合があります