

# 小谷地域センターだより

発行 小谷地域センター  
第30号  
TEL / FAX  
(082) 434-3758



## 健康学級のご案内

### 健康づくりの基礎講座

#### 【血管・脳年齢・体力測定】

自分の今の「血管、脳」を知ろう！！  
自分の身体、健康を見つめなおすきっかけにしてください。

【講師】保健師（健康増進課）

【日にち】2月19日（金）

【時間】10:00～12:00

【対象】成人

【場所】小谷地域センター

【持参物】上履き用シューズ  
飲み物・タオル

運動しやすい服装でお越しください

予約不要  
無料



## —地域センター活動報告—

1月15日（金）岸本先生の指導で健康学級を開催。「20歳若い体作り」をテーマにいつまでも元気に活動的な毎日を送れるように参加されていました。みなさん自分の健康に

とても気をつけておられます。興味のある方は、参加してみませんか。



## —地域センター 活動報告—

毎週月曜日に開催している、「トランポピクス」今日はお天気がよかったので外で準備体操をしました。いつも元気で楽しそうな声が聞こえています。♪♪



今年度最後の「男性料理教室（9回）」が終わりました。毎回4つの献立で皆さんの手際もよくなってきました。いろいろおしゃべりしながら美味しくいただきました。家で作られる方、料理教室をきっかけに違う講座に参加されたり、皆さん生き生きとされています。



5月から新しく男性料理教室が始まりますので、参加お待ちしております



今年も地域センターに門松ができました。今年は地域の方々が手伝ってくださって立派な門松となりました。門松は、歳神様がそれぞれの家に訪れるための依代といわれています。地域センターに来られる皆様が健康でよい一年でありますように。



## 2月小谷地域センター予定表

日	月	水	木	金	土	
	<b>1</b> トランポビクス ダンススポーツ 教室	<b>2</b> 卓球教室 カラオケ教室 	<b>3</b> 卓球教室 ボウリング	<b>4</b>	<b>5</b> ヨガ教室	<b>6</b> 囲碁教室 和太鼓
<b>7</b>	<b>8</b> トランポビクス ダンススポーツ 教室 編み物教室	<b>9</b> 卓球教室	<b>10</b> 卓球教室 ボウリング	<b>11</b> 休館日	<b>12</b> ヨガ教室	<b>13</b> 囲碁教室 女性部会 和太鼓
<b>14</b> 	<b>15</b> トランポビクス ダンススポーツ 教室	<b>16</b> 卓球教室 カラオケ教室	<b>17</b> 卓球教室 ボウリング	<b>18</b>	<b>19</b> 健康学級 ヨガ教室	<b>20</b> 土曜体験活動 囲碁教室 和太鼓
<b>21</b>	<b>22</b> トランポビクス ダンススポーツ 教室 編み物教室	<b>23</b> 卓球教室	<b>24</b> 卓球教室 ボウリング	<b>25</b> 篠笛教室	<b>26</b> 大正琴教室 ヨガ教室	<b>27</b> 囲碁教室 和太鼓
<b>28</b>	<b>29</b>					

教室の見学はできますので、お気軽にお越しください。

1月20日現在

指導者、利用者の都合で日時、内容が変更になる場合もありますのでご了承ください。