

# 高屋東 地域センターだより



4月号 平成28年3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

水ようやくぬるみ、本格的な春がやってきました。平成28年度も、生涯学習・生涯スポーツ推進にむけ、新しい計画を進めていきたいと思います。今年から活動に参加してみようとお考えの方は、講座の様子はいつでも見学できますので、ご遠慮なく地域センターにお問い合わせください。みなさん一緒に生涯学習・生涯スポーツを楽しみましょう！

## 4/12 (火) 健康づくり教室

13:00~15:00

体の健康チェックをしてみませんか？

◎軽い体操や脳年齢測定・体力測定を行います。

【講師】 保健師

(東広島市健康増進課)

## 4/26 (火) 転倒予防教室

10:00~12:00

年齢が高くなると、転倒による骨折が心配！

◎転倒予防の知識学習や軽い運動を行います。

【講師】 日村 文子 先生

(東広島市スポーツ推進委員)

【場 所】 高屋東地域センター

【対 象】 どなたでも

【持ち物】 タオル・飲み物・上履き (運動の出来る服装で)

【申込み・問い合わせ】 高屋東地域センター (Tel&fax 434-0304)



旬の食材を使った料理を作ってみませんか？

## 4/20 (水) 男性料理教室

9:30~12:00

【講師】 管理栄養士

【定員】 各教室 12人

【持ち物】 エプロン・三角巾・布きん

【申込み・問い合わせ】 高屋東地域センター (Tel&fax 434-0304)



## 4/27 (水) 女性料理教室

9:30~12:00

【場 所】 高屋東地域センター

【材料代】 1,000円



## 4/21 (木) 東高屋育児教室「ベビーマッサージ」9:30~11:30 (受付 10:00まで)

【予約期間】 4/7 (火) ~4/13 (水)

**要予約**

【講師】 佐々田 朋子 先生 (国際ボンディング協会BBCS)

【場 所】 高屋東地域センター

【対 象】 生後2~7か月の子どもとその親

【参加費】 1家族500円

【予約・問い合わせ】 東広島市こども家庭課 母子保健係

【担 当】 東高屋地区母子保健推進員

【定員】 先着15組

【持ち物】 お茶・バスタオル

Tel(082)420-0407

Fax(082)420-1678



身体計測できます。