

小谷地域センターだより

発行 小谷地域センター
第35号
TEL / FAX
(082) 434-3758



健康学級のご案内

予約不要
無料

テーマ：『操体法で貯筋運動』
元気でいるために、筋肉の貯金をしましょう！！

- 【講師】岸本康子先生
- 【日にち】7月15日（金）
- 【時間】10:00～12:00
- 【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

『健康学級』とは・・・



効果・目的

- ◇体を気持ちよく動かして、不快症状を解消！
- ◇痛みがあってもできます。ポーズは気持ちのいいところで止めてOK！
- ◇即効性があって、継続すれば体も楽になる！明るい明日に繋がっていく！



— 地域センター活動報告 — 『健康学級』

5月20日（金）の健康学級は、市の健康増進課の方が来られて、骨密度測定と血圧測定を実施しました。測定後、保健師さんや管理栄養士さんが普段心がけるポイントなどを分かりやすく教えてくださいました。



骨密度測定



血圧測定



利用者様がお花を持ってきてくださいます。

お花があるとセンター内が明るく、華やかになります。

いつも、ありがとうございます。



世界に目を向けよう！



11月の新企画にご期待ください！！

留学生（ロシア、フランス、カナダ人）と交流
小学校4～6年生 親子対象（10組）

緑のカーテンに挑戦です！！

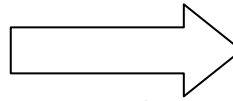
6月1日(水)、アサガオとゴーヤの苗を植えました。

日に日にツルが元気よくどんどん伸びています。

2週間でずいぶん大きくなりました。



6月1日



2週間後



6月15日



7月小谷地域センター予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1 ヨガ教室	2 囲碁教室 和太鼓 女性部 食文化講座
3 まちづくり 協議会 夏祭り・文化 の集い 会議	4 トランポピクス ダンススポーツ	5 卓球教室 カラオケ教室	6 卓球教室 元気倶楽部	7 子供家庭課	8 ヨガ教室	9 龍王島自然探検
10	11 トランポピクス 編み物教室 ダンススポーツ	12 卓球教室	13 卓球教室 元気倶楽部 なかよし	14 篠笛教室	15 健康学級 ヨガ教室	16 囲碁教室 和太鼓 ハンドベル
17	18 休館日	19 卓球教室 カラオケ教室	20 卓球教室 元気倶楽部	21	22 ヨガ教室 大正琴教室	23 囲碁教室 子供囲碁 (将棋) 和太鼓
24 まちづくり 協議会 産業・防犯・ 防災部 訓練	25 トランポピクス 編み物教室 ダンススポーツ	26 卓球教室	27 卓球教室 元気倶楽部	28 男性料理教室 篠笛教室	29 ヨガ教室	30 囲碁教室
31						

教室の見学もできますので、お気軽にお越しください。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。

6月20日現在