



講師 永久 やすこ先生

メニュー

- れんこん鶏つくね
- かぶ葉の葉飯
- ブロッコリーのお浸し
- かぶのトロトロスープ



もちろん試食が楽しみな料理教室なのですが、先生から体にいい栄養学を教わり、みんなで考えながら、分担しながら、おしゃべりしながら作る！！ すべてが楽しい男性料理教室です。

健康学級

講師 岸本 康子先生



操体法は、自分の体に聞いて気持ちのよい方へ動いて、体の歪みを取る運動法です。毎日いつでもどこでも短時間で無理なく続けられ、心も体もほぐれます。お仲間と楽しく運動できますよ。

1月18日(金)  
不快症状さようなら

毎回健康仲間が増えています。



12月21日(金)  
運動で骨と筋肉を丈夫に

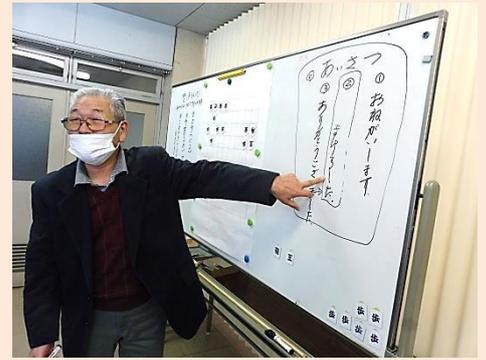
＼新春アメ玉占い！／  
いつも楽しいレクリエーションで心とませてください。岸本先生です。果たして今年の金運の女神は誰の手に?!



# 親子でおもしろ体験塾 ～チャレンジ！初めての将棋～ 1/19(土)

講師 後藤 賢徳先生

ほとんどの子どもさんが将棋初挑戦でした。後藤先生から駒の種類と動かし方を教えていただきましたが、「一番大事なのは挨拶。『お願いします』『ありがとうございます』」た「そして『負けました』』と言えるようになろうね。」とお話してくださったのが印象に残りました。



こうなると次の手は...



なかなかドウシテむずかしいぞ



## 小谷郵便局 作品展示について

昨年12/8に開催した『親子でわくわくアート体験教室』の作品を小谷郵便局様に展示させていただいております。是非ご覧下さい。

◎ 展示期間：2/28(木)まで



## 図書館の貸し出しについて



小谷地域センターの図書コーナーが、地域の皆様のご尽力でリニューアルしましたこと、昨年の地域センターだよりでご披露させていただきました。その後も、地域活動を通して新しい絵本の購入をしてくださり、益々充実した図書コーナーになっております。

小谷なかよし文庫さんから『借り方と返却方法のお知らせ』が届きましたので、改めて皆様にご案内をさせていただきます。どしどし借りにお越しく下さい。

貸し出し日時：小谷地域センターが開いている時であればいつでもOK！

『おれたち ともだち!』  
全刊入庫！

貸し出し期間：一ヶ月

貸し出し方法：図書コーナー備えつけの貸し出しノートに必要事項を記入

返却方法：貸し出しノートに返却日を記入して、本を元の書棚にもどしてください。

