

高屋東

地域センターだより



2月号 平成31年1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

新春とは申しながらまだ厳しい寒さが続いておりますが、新しい年を迎え、各講座や教室の皆さんも新しい気持ちで活動をスタートされております。各講座や教室の様子はいつでも見学できますので遠慮なく地域センターにお問い合わせください。

みそづくりに教室

寒仕込みの味噌を作りますか！

Aコース

2/18(月)・19(火)

Bコース

2/19(火)・20(水)

両コース共通 (二日間日程)

1日目

15:30~16:30

※大豆を水に浸ける作業などの事前準備

2日目

8:30~16:30

※みその仕込み・樽づめ 後片付けなど

(昼食時間を含む)

【定員】 各コース 15名 (事前準備と仕込みの2日間参加できる方)

(定員になり次第締め切ります。)

【持ち物】 味噌が5kg以上入る樽(容器)

エプロン・三角巾・マスク・ふきん

【参加費】 3,000円 (昼食代を含む)

【お申込み】 2月14日(木)までに 電話かFAXで《コースを明確に》

【場所】 高屋東地域センター

【お申込み・お問合せ】 高屋東地域センター (TEL/fax 434-0304)



3/5
(火)

13:30~15:30

健康体操教室

【定員】 20人程度

【講師】 酒井 紀子 先生

【持ち物】 飲み物・タオル・室内用運動靴

【場所】 高屋東地域センター

【お申込み・お問合せ】 高屋東地域センター (TEL/fax 434-0304)

寒さの中で、運動不足になっていませんか？
春を迎えて本格的に体を動かす前に、軽い体操で体のリズムを作りましょう。年齢は問いません。誘いあって参加しませんか？

【内容】 ・イスに座っての体操・棒体操

・ゲーム感覚で敏捷性チェック など