



小谷地域センターだより

発行 小谷地域センター
第31号 
TEL / FAX 
(082) 434-3758

健康学級のご案内

【操体法・・・一年のまとめ】

(あなたの体変わりましたか?)

【講師】岸本康子先生

【日にち】3月18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

予約不要
無料



※運動しやすい服装でお越しください



—地域センター活動報告—

篠笛教室

毎月第2, 4
木曜日に開講
している篠笛
教室です。



民謡、童謡、アニメ、色々な曲を練習されて
います。興味のある方はやってみませんか!

編み物教室



季節にあわせてセーターやベスト、靴下、マ
フラー、手袋、小物、いろいろな作品ができ
ました。次は何が出来るか楽しみです。



陶芸教室

西の池学園の陶芸
室で、職員の方の指
導により春と秋に
8回ずつ陶芸教室
を開催しています。



楽しい雰囲気、皆さん熱心に作品作りされて
いて、素敵な作品が出来上がりました。
5月、6月に陶芸教室を開講しますので、興味
のある方は参加してみませんか。

< 講座開講の予定 >

★ 陶芸教室・・・

5月21日(土)～(全8回)

★ 男性料理教室・・・

5月26日(木)～(全9回)

4月のセンターだよりに募集掲載します。

詳しくは地域センターにお問い合わせくだ
さい。 TEL 082-(434)-3758

健康学級

「健康づくりの
基礎講座3回目」

自分の今の「からだ」を知ろう！ということで、
【血管年齢、脳年齢、体力測定】を実施しました。実年齢より若い方、それなりの方と色々でしたが、自分を知るよい機会になったと思います。最後は、みんなで介護予防の「百歳体操」をしました。



カラオケ教室



毎月第1, 2火曜日に開講のカラオケ教室です。
お腹の底から声を出して健康にも一役。
いつも素敵な歌声が聞こえてきます♪
健康と自分磨きのために参加してみませんか！

3月小谷地域センター予定表

日	月	水	木	金	土	
		卓球教室 ボウリング なかよし文庫	3 笑顔 ひな祭り なごし文庫	4 ヨガ教室	5 囲碁教室 和太鼓	
6 子ども会	7 ダンススポーツ	8 卓球教室	9 卓球教室 ボウリング なかよし文庫	10 篠笛教室	11 ヨガ教室	12 囲碁教室 和太鼓
13	14 トランプピクス ダンススポーツ 編み物教室	15 卓球教室 カラオケ教室	16 卓球教室 ボウリング なかよし文庫	17	18 健康学級 ヨガ教室	19 囲碁教室 和太鼓
20 志村団地自 治総会	21 休館日	22 卓球教室	23 卓球教室 なかよし文庫	24 篠笛教室	25 大正琴教室 ヨガ教室	26 囲碁教室 和太鼓 ハンドベル
27	28 トランプピクス ダンススポーツ 編み物教室	29 卓球教室	30 卓球教室	31		

教室の見学はできますので、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。2月22日現在

今年度も地域センターの活動にご協力と
ご理解をいただきありがとうございました。28年度も皆様に喜んでいただける
ような活動をしていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひ申し上げます。

