

久芳地域センターだより

No. 127

TEL (082) 435-2018 Fax (082) 435-3222



久芳地域センター主催・げんき教室



健康講座
講師の清水美保さん

【新年度主催講座いきいき まなびの広場～げんき教室～】

●第7回目（12月2日）を開催しました。今年度は『百歳体操』に参加している人、高齢者を対象に健康について体の内面的な事と外観的な事「美しく年を取ろう」などをみんなで楽しく学んでいます。さて7回目は『～呼吸と自律神経の関係～』について学びました。正しい姿勢を保つための習慣について日常のちょっとした心がけで身につきます。これからもみなさんに楽しみながら学べる内容の講座を行います。百歳体操会員以外の方も参加できますのでお待ちしております。

●次回（1月13日）は【ヤクルトさんのげんき教室～いきいき☆食事バランス～】です。



こども書道教室の作品を毎日展示しています。
元気いっぱいのいきいきとした作品をぜひご覧ください



- ◆リサイクル市は毎日やっています！どうぞご利用ください。
- ◆品物を出す方へ ⇒ 使えないものは出さないでください。
- ※使用済みのポット・食器類・ガラスコップ・古い鍋など・・・

～市民活動情報サイトHP～ 発信中
地域のさまざまな活動情報が発信されています。
東広島市HP【すきかも】をクリックしてください。
申し込み・お問い合わせは 久芳地域センターへ