

高屋東

地域センターだより



6月号 平成28年5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

山の緑が色濃くなり、日中は汗ばむくらいの初夏の陽気が続いています。皆様には、益々生涯学習や生涯スポーツに熱心に取り組まれていると思います。熱中症が気になる季節ですので、水分補給をしっかりとしながら、体調に気をつけて活動していただきたいと思います。

さて、6月の高屋東地域センターの利用は、耐震工事に伴う仮事務所への引っ越し準備のため全館停止しております。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

平成28年度 地域センター 主催講座

	教室名	開催時期(予定)	対象者
1	シニアの健康体操教室	2~3月	成人
2	季節の料理教室(男・女)	2月	成人
3	みそ作り教室	2月	成人
4	燻製作り体験教室	秋期	成人
5	苔玉作り体験教室	秋期	成人
6	大人の硬質習字	毎月	成人
7	木工教室DIYに挑戦	秋期	成人
8	ユニカール体験教室	3月	成人
9	ミニ門松作り体験教室	12月	成人
10	蔓かご作り体験教室	11月	成人
11	クリスマスリース作り	12月	成人
12	夏休み宿題教室	夏休み中	子ども
13	親子でクリスマスリースを作ろう	12月	親子

耐震工事の関係で予定を変更する場合があります。

主催講座の詳しい内容や申し込み期日等は、開催日前の「地域センターだより」でお知らせいたします。開催場所は、7月から12月までは、仮事務所内(旧JA東高屋支店)でおこないます。

健康づくり教室

4月12日に、東広島市健康増進課の保健師さんを講師に「健康づくり教室」行いました。イスに座っての軽い運動の「いきいき百歳体操」を行いました。それと並行して「脳年齢測定」の測定も行いました。



健康教室

転倒予防教室

4月26日に、年齢が高くなると、転倒による骨折が心配になりますので、東広島スポーツ推進委員の日村先生を講師に「転倒予防教室」行いました。

「棒を使っての体操」「フォークダンス」などを通して、体の動きを高めました。



男性料理教室

4月20日に、管理栄養士の森川先生を講師に「男性料理教室」を開きました。メニューは、「たことトマトの炊き込みご飯」「厚揚げのピリカラ卵とし」「きのこの山かけ」「もずく汁」の五品を作りました。

試食会では、参加者同士のコミュニケーションもとれ、楽しい教室になりました。



料理教室

女性料理教室

4月27日に、管理栄養士の荒本先生を講師に「女性料理教室」を開きました。メニューは、「おにぎらず」「鱈のソテー ねぎソースかけ」「かにかまぼことほうれん草のヨーグルトごまあえ」「タケノコの田楽」「あさりと春キャベツのスープ」の五品を作りました。新鮮なメニューもあり、参加者に大変好評でした。



東高屋育児教室「ベビーマッサージ」

4月21日に、講師の佐々田先生（国際ボンディング協会BBCS）から、「ベビーマッサージ」の仕方を習いました。

参加者は、生後2～7か月の赤ちゃんとそのお母さん達で、とても和やかな教室でした。



耐震工事に伴う仮事務所への移転作業のため、6月の地域センターでの講座は中止します。