


8月の教室ご案内……………

<p>8/4 (日) 10:00~11:30</p> <p>内容/面展台上に沢山の絵本が並びます！ぜひ、お気に入りの絵本を探してみてくださいね♪</p> <p>対 象 どなたでも</p> <p>持参物 飲み物</p>	<p>ここにこ子育て広場 ～小谷なかよし文庫の絵本の広場～</p> <p style="background-color: #90EE90; padding: 2px;">参加費無料</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>初めてのスマホ教室 参加費無料</p> <p>日 時 8/26(月) 13:30~15:30</p> <p>内 容 災害の備え</p> <p>持参物 お手持ちのスマートフォン、 飲み物</p> <p>定 員 20人</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

活動報告……………

小谷ウォーキングクラブ 5/30(月) 東広島市スポーツ振興推進委員協議会



ウォーキングについて学びました。座学と実際に歩き方の練習もしました。かかとから着地してつま先で蹴り出すこと、腕を振るのが大事なこと、ウォーキングの前後にストレッチを行うことなど教えてもらいました。長続きの工夫は、仲間と歩いたり、歩くコースに変化をつけたりしたらいいそうですよ！



男性料理教室 6/13(木) 永久 やすこ先生

今年度最初の男性料理教室を開催しました。今回、参加がいつもより少なくなりましたが、皆さんすごく手際が良く先生にも褒めてもらっていました。

「ご飯の友、ツナ丼」を自宅でも作ってみましたら家族に大人気でしたよ！次回教室8/8(木)は、旬のピーマンや冬瓜を使ったメニューです。お楽しみに♪



- ～6/13のメニュー～
- ・豚肉のしゃぶしゃぶ青しそ風味
 - ・ご飯の友、ツナ丼
 - ・トマト入りかきたま汁
 - ・えび春巻き



小谷ペタング倶楽部 6/4(火)



スポーツ振興部会主催の小谷ペタング倶楽部を行いました。小谷在住のスポーツ推進委員の方にご指導をいただきながら、皆さんで楽しみました。毎週火曜日の午前9時から準備して教室をしていますので、いつでもお越しください。



健康応援講座 6/13(木)



東広島整形外科クリニックの山口右京先生をお迎えして健康応援講座を行いました。歩き方と、座ってできる運動も教えていただきました。

イスに浅く座って腰骨を伸ばし、胸を張り、頭を後ろ方向持っていくように意識するのを心がける時間を大切にしたいですね。



◆◆小谷トピックス◆◆ 防災を心がけましょう

この度、あじさいをセンターへ飾りました！玄関前にも飾ってますので是非、見に来てみて下さい。さて、梅雨入りの季節を迎えました。台風や線状降水帯による豪雨などで危ない時には早めの行動をとりましょう。小谷地域センターは避難所にもなっていますので、避難される際には防災グッズをお持ちになりお越しください。

