

地域センターだより

平成29年4月号

たかみがおか

TAKAMIGAOKA

東広島市高屋高美が丘4-34-2 TEL・FAX (082) 434-9500



平成29年度 主催講座のお知らせ

29年度の主催講座を下記のとおり開催いたします。生涯学習の一環として、また趣味や娯楽の足がかりとしてお役立てください。受講を希望される方は下記の要領にてお申し込みください。

講座名	講師	内 容	日 程	時 間	回 数	定 員	材料費等 (年間)
ココロとカラダ いきいきヨガ	国際ヨガ教会 増田 四郎	高齢者を対象にしたヨガ教室です。ヨガをすると体のバランスが良くなり心身がリラックスします。筋肉を鍛えるので転倒予防などにも役立ちます。体の硬い方でも大丈夫。無理せずに自分のペースで続けていくことが大切なのです。	第2、4 月曜日	10:00~12:00	20	20	なし
ニュースポーツを 楽しもう!	東広島市 スポーツ推進委員	ニュースポーツは競うことよりも楽しむことを主とした誰でも気軽に楽しむことのできるスポーツです。初心者や運動が得意でない方でも気軽に楽しめます。健康づくりや仲間づくりにぜひご参加ください。	第3木曜日	10:00~12:00	10	20	なし
ーから始める そば打ち道場	安芸津そば打ち会 の みなさん	そば打ちは上手く打てたことの喜び、回数を重ねるごとに自分の技能が向上していく面白さなど、魅力がタップリ。心を込めて打ったそばは味もまた格別です。(食材費別途)	第1、3 金曜日 (6~10月まで)	10:00~13:00	10	12	2,000円
自然散策と健康づくり Ⅱ	元広島大学 教育学部教授 西村 清巳	自然に触れ、自然を歩いて健康づくりをしましょう。自慢の故郷を隅々まで探検し、不思議な自然、驚異の絶景を発見します。忘れかけた感性を呼びさまし、心と体の健康を図りましょう。	5/26,6/23 9/22,10/27 11/24	9:30~12:00	5	20	1,000円
今から始める 私のエンディング	調整中	エンディングとは終焉に向けて行う活動という意味だけではなく、今後をより豊かに生きるための活動ということでもあるのです。各方面から専門の講師の方をお呼びします。私のエンディングについて考えてみましょう。	調整中	10:00~11:30	3	20	なし
シニア男性のための カンタン料理教室	栄養士 田淵 敏美	料理の習得は頭脳を活性化させ健康寿命を延ばします。普段奥さんに任せっきりな人も一人暮らしの人もこれからはじめたい人も男性だけでワイワイと気兼ねなく楽しく料理を作りましょう。(食材費実費)	第1火曜日	10:00~13:00	5	20	1,000円
おもしろ算数教室	広島市立大学 名誉教授 工学博士 吉田 彰顕	小4~6年を対象にした算数教室です。小学校の算数とは少し違った視点から、日常生活や自然の中からもテーマを見つけていきます。この教室をきっかけに理科や地理、音楽など、さらなる興味や関心が広がることを願っています。	6/24,7/29 9/30,10/28 11/25	10:00~11:00	5	15	なし

上記の講座を受講されたい方は下記の要領でお申し込みください。

はがきの場合:はがきの裏に①希望講座 ②住所 ③氏名 ④電話番号を記入して下さい。

ご来館の場合:地域センターにある申込用紙に必要事項をお書きの上お申し込み下さい。

ファックスの場合:①希望講座 ②住所 ③氏名 ④電話番号を記入して
高美が丘地域センターまでファックスでお送りください
(ファックス番号 082-434-9500)

◎申し込みの切りは4/24(月)です。

※応募者多数の場合抽選とさせていただきます。

ハガキの表

52 00000000
東広島市高屋
高美が丘 4-34-2
高美が丘地域センター
000000

ハガキの裏

- ①希望講座
- ②住所
- ③氏名
- ④電話番号

