

# 高屋東

## 地域センターだより



8月号 平成27年7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

夏本番，毎日暑い日が続きます。体調管理には十分気をつけましょう。特に熱中症にならないよう，こまめな水分補給をしましょう。

8月も楽しい講座を開催します。たくさんのご参加をお待ちしております。

### 東広島市健康増進運動教室

詳しくは，市のHPか  
別紙パンフレットでご確認ください！

「国民健康保険保健事業」として，高屋東地域センターを会場に講座が実施されます。

気軽に行えるウォーキングやノンウエイトトレーニング・ニュースポーツを楽しく実践することで健康・体力の維持や向上を目指した教室です。

9/17  
(木)

10/1  
(木)

10/15  
(木)

10/29  
(木)

11/5  
(木)

11/19  
(木)

11/26  
(木)

12/3  
(木)

【対象】 40歳以上の方（東広島市在住・在勤）

【定員】 30名

【受講料】 無料

【講師】 広大名誉教授 市保健師 健康運動指導士 市スポーツ推進委員 事業団職員

【カリキュラム】 ウォーキングの講義と実技 生活習慣病予防の講義と骨密度測定

健康体操・ニュースポーツの実践 体力測定

転倒予防のための運動 など

【持参物】 タオル 飲み物 運動靴（屋外用・屋内用）

【場所】 高屋東地域センター

【お申込み・お問合せ】 東広島市教育文化事業団 事業課

【申込期限】 8月25日（火）

TEL/fax (0823) 82-7075

13:30~16:00



### 東高屋育児教室

### 「離乳食教室」

9:30~11:30

【対象】 4~5か月で離乳食を始めていない乳児とその親

【場所】 高屋東地域センター

【持ち物】 母子健康手帳・お茶・エプロン・三角巾・お手拭きタオル  
子ども用フォーク スプーン

【参加費】 1家族 200円

【予約受付期間】 9/3（木）～ 9/10（木）

【お問合せ・予約先】 東広島市こども家庭課 母子保健係（TEL420-0407 fax 424-1678）

【担当】 東高屋地区母子保健推進員

要予約  
先着10組

身体測定できます