受講生募集……ご案内②……

3/21
(金)
10：00～11：30

健康学級

参加費無料

講　師/岸本　康子先生

内　容/１年のまとめ
あなたの心と体どう変わりました

持参物　動きやすい服装
飲み物

※参加者募集受付しております。お気軽にお問合せ下さい。

令和７年度から新しく始まる講座があります。

令和７年4月号で、ご案内いたします。
新しい出会いと学びに
“レッツ　チャレンジ”

皆さまどうぞ小谷地域センターへ気軽にお越しください。

問い合わせ
小谷地域センター（082）434-3758

活動報告……

男性料理教室　12/12(木)

～メニュー～
・コーン入りメンチカツ
・きゃべつのサラダ
・ほうれん草と鮭のお浸し
・白菜のコンソメスープ

暮らしを楽しむ講座　12/13(金)
季節の花飾りづくり

アトリエのばら様を講師にお招きしてホリデーシーズンに飾るリースづくりを行いました。先生が色々ご準備して下さり皆さんステキな作品が出来ました！ありがとうございました。次回は2/28（金）となります。お楽しみに♪

健康学級　12/20(金)

操体法を取り入れたストレッチ体操を行いました。足踏み２４回でウォームアップをし、ストレッチに入ります。体の声を聞いて行うので、負担をかけず安全にでき、即効性も期待できます。体の歪みを正し、ケガの予防をしていつまでも楽しく過ごしましょう！

チャレンジクッキング　12/21(土)

参加された親子４組さんと『チャレンジクッキング』を行いました。メニューは、クレープです。おかずクレープが人気で、大変喜ばれました。みんなで一緒に作り、クレープを美味しく食べました。子ども達がとても積極的に料理作りを楽しんでいて、交流もできて良かったです。次回、2/8（土）カップ寿司を作ります。

アンケートのご協力について

小谷地域センターの事業に格別のご理解ご支援を賜りまして心より感謝申し上げます。来年度もこれまでと同様にご指導ご鞭撻を賜りますよう何卒宜しくお願い致します。
つきましては、令和７年度新講座に向けて、アンケートを貼っています。
1月末まで皆様方のご意見をお寄せください。宜しくお願い致します。