

健康学級 10/21(金)、11/18(金)

グラウンドゴルフ、ペタンク

岸本 康子先生



気持ちのいい晴天の中、参加者の皆さまは競技に熱中、しっかりと楽しむことが出来ました。成績発表では、先生からのメダルをもらいました。次回の教室は、3/17(金)となります。

生涯学習フェスティバル 11/6(日)

「輝く！フラチナライフ講座」

場所/くらら



センター工事作業

※外廻りサッシ取付工事(完)



会議室、調理室の西側窓



ホール南側掃き出し窓

※自主講座、小谷地区での活動状況

○編み物教室 於・重兼集会所を利用
毎月第2・4月曜日 13:30~15:30



◎会員メンバーも月日と共に少しずつ若返り傾向かな…！？手先の仕事と編み方の図面を見ながら考え、数字を頭に入れての編み物で頑張っておられます。脳の活性化にやくだっているのでは？参加者、募集中です。

○いきいき元気倶楽部教室 於・西の池学園多目的ホールを利用
毎週水曜日 10:00~11:30



◎毎回、身体をほぐすため百歳体操・東広島3D予防いきいき元気倶楽部体操は定番で継続中です。その他、頭の体操テスト、本読み、健康チェックなど。教室はコミュニケーションとストレス解消となっております。平均参加人数は15名~20名くらいです。

○トランポピクス教室 於・小谷大原集会所を利用
毎週月曜日 9:30~11:30



◎トランポリンを利用した体操です。日頃、動かさない筋肉を十分にほぐします。体の柔軟性を保つ運動です。教室での出逢いはオシャベリと体操はストレス解消となり明日への活力です。参加者、募集中です。