

# 小谷地域センターだより



発行 小谷地域センター 第19号  
TEL/FAX (082) 434-3758

## 募集

### 男性料理教室

皆さんと楽しく作って、美味しく頂きましょう♪  
気軽に参加して、仲間づくりをしてください。  
初心者大歓迎です！1回目は終わりましたが、  
後3名追加募集します。(先着順ですのお早め  
に申し込んでください)

【日にち】6/25(木)・7/30(木)・8/27(木)  
9/24(木)・10/29(木)・11/26(木)  
12/24(木)・1/28(木)

【時間】10:00~13:00

【講師】永久やすこ先生(管理栄養士)

【参加費】材料費(1,000円)

【持参物】米1合(2回分)・エプロン・三角巾

【申し込み・問い合わせ先】

小谷地域センター

TEL/FAX (434)-3758



## 健康学級のご案内

操体法：魔法のテープで  
不快症状さようなら

【講師】岸本康子先生

【日にち】6月19日(金)

【時間】10:00~12:00

【対象】成人

【場所】小谷地域センター

【持参物】飲み物・タオル

動きやすい服装でお越しください

予約不要  
無料



## <地域センター活動報告！>

5月15日(金)、健康学級で骨密度測定会を実施、27人参加してくださいました。

骨密度を測定後、保健師さんや管理栄養士さんがわかりやすくお話をしてくださったので皆さん、熱心に聞いておられました。



今年も緑のカーテンに挑戦！

5月20日、30個のアサガオの苗の植え付けをしました。地域センターに来られる方に楽しんでいただきたいと思います。



## 育児教室のご案内

予約不要

### ♪ 親子で楽しくリトミック ♪

小谷地区母子保健推進員さんによる育児教室です。

【日にち】6月4日(木)

【時間】9:30~11:30(受付10:00まで)

【講師】長嶋香穂里先生(リトミック研究センター認定講師)


【対象】1歳半以上の未就園児

【場所】小谷地域センター

【持参物】タオル・お茶



# 6月小谷地域センター予定表

日	曜日	行事	日	曜日	行事
1	月	トランポビクス ダンススポーツ教室 木工教室 (移)			木工教室 (移)
			1 6	火	卓球教室 カラオケ教室
2	火	卓球教室 カラオケ教室	1 7	水	卓球教室 木工教室 (移)
3	水	卓球教室 木工教室 (移) なかよし文庫			なかよし文庫
			1 8	木	ボウリング教室 木工教室 (移)
4	木	ボウリング教室 木工教室 (移) 育児教室	1 9	金	健康学級 ヨガ教室
5	金	ヨガ教室	2 0	土	土曜体験活動 囲碁教室 (移)
6	土	囲碁教室 (移) 陶芸教室 (移) 和太鼓			和太鼓
			2 2	月	トランポビクス ダンススポーツ教室
7	日	陶芸教室 (移)			木工教室 (移)
8	月	トランポビクス ダンススポーツ教室 木工教室 (移) 編み物教室			編み物教室
			2 3	火	卓球教室
			2 4	水	卓球教室 木工教室 (移)
9	火	卓球教室			なかよし文庫
1 0	水	卓球教室 木工教室 (移)	2 5	木	男性料理教室 篠笛教室
1 1	木	ボウリング教室 (移) 木工教室 (移) 篠笛教室			ボウリング教室 (移) 木工教室 (移)
1 2	金	ヨガ教室	2 6	金	ヨガ教室
1 3	土	囲碁教室 (移) 陶芸教室 (移) 和太鼓	2 7	土	囲碁教室 (移) 和太鼓
			2 9	月	木工教室 (移)
			3 0	火	卓球教室
		女性部会			
1 4	日	陶芸教室 (移)			
1 5	月	トランポビクス			
		ダンススポーツ教室			

教室の見学はできますので、お気軽にお越しください。

5月25日現在

指導者、利用者の都合で日時、内容が変更になる場合もありますのでご了承ください。