

# 高屋東 地域センターだより



7月号 平成27年6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

今年も半分過ぎましたがいかがお過ごしでしょうか。主催講座や自主講座に参加して趣味を広げたり軽い運動をしたりしてみませんか？ 見学や体験はいつでもできます。まずは、お問い合わせください。

## 女性の料理教室

旬の食材を使った家庭料理を作ってみませんか？

**6/24 (水)** **7/22 (水)** **8/26 (水)** **全3回**

【場 所】 高屋東地域センター **9:30~12:00**

【定 員】 12人 (先着順)

【材料代】 1,000円

【持ち物】 エプロン・三角巾・布きん

【お申込み・お問合せ】 高屋東地域センター  
(TEL/fax 434-0304)



## 活動報告

### 骨密度測定会 5月20日実施

市健康増進課の事業で、骨密度の測定会が開かれました。たくさんの地域の方が参加され各自が今の骨の健康度を調べられました。その数値をもとに、保健師さんや管理栄養士さんから、体を動かすことやバランスの良い食事を摂ることの大切さなどのアドバイスをいただきました。



## 活動報告 健康教室 6月1日・15日実施

軽い体操や軽スポーツなどを通して、健康の維持増進をめざして1年間を通して20回の講座をスタートしました。第1回は、東広島市教育文化振興事業団から講師を招聘して、メニューで体力測定を実施しました。皆さん熱心に参加され、現在の体力の評価に一喜一憂でした。第2回は、吉田先生の指導でストレッチや体操で気持ちの良い汗をかかれていました。



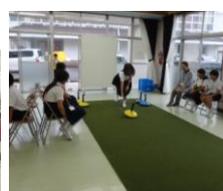
## 東高屋育児教室 6月18日実施

市子ども家庭課と東高屋地区母子保健推進委員の方のお世話で、育児教室が開かれました。高屋東地域以外からもたくさん参加され、親子できれいな七夕飾りを作りました。



## 高屋東放課後子ども教室 6月11日実施

今年度も、市教育委員会主催の高屋東放課後子ども教室を小学生3年生から6年生までの希望者を対象に開催しています。第1回は、学習の後、軽スポーツのユニカールを行いました。



「グリーンカーテン」  
今年は、へちまを植えました。

