

高屋東

地域センターだより



5月号 平成26年4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

新年度が始まり、1か月がたちました。地域センターでは新しい講座を開設しています。いろいろな講座に参加してみませんか。

男の料理教室

料理を作ったことのない男性の方でも大丈夫！
簡単にできる料理から始めます。
家族や友達に自分の料理をふるまってみませんか？

5/21 **6/18** **7/16** **全3回**
(水) (水) (水)

【場 所】高屋東地域センター

【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・my箸

【お申込み・お問合せ】高屋東地域センター

(TEL/fax 434-0304)



4月より 高屋東地域センター
スタッフが変わりました。

【センター長】

荒本 宣雄

【事務職員】

寺戸 弥生

【事務補助員】

大月 勝之

大月 玲子

このメンバーでがんばりますので、昨年度同様にご理解ご協力をよろしく願います。

骨密度測定会 《高屋東地域センター 会場》

参加費無料
申込み不要

毎年大好評の、骨密度測定会の時期がやってきました！！

骨密度が低くても初期には症状がほとんど現れません。骨密度が低い状態をそのまま放っておくと、将来、身長が縮んだり、腰に痛みが出てきたり、少しのことで骨折したり・・・。予防のためには若い頃から十分に骨量を蓄えておくこと、自分の今の骨の健康度を知ることが大切です。

【日時・場所】 5月19日(月) 9:30~11:30 高屋東地域センター

【内 容】 骨密度測定(超音波法) 保健師・管理栄養士のアドバイス付き

【対象者】 東広島市民

【問 合 せ】 東広島市 福祉部 健康増進課 健康支援係 《Tel (082) 420-0936》
高屋東地域センター 《Tel 434-0304》