

# 小谷地域センターだより



## 健康学級のご案内

### 健康づくりの基礎講座

#### 『骨密度測定』

自分の今の骨密度を知ることから始めましょう。  
保健師さん、栄養士さんのアドバイスもありますので、お気軽にお越しください。

- 【日にち】5月16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

予約不要  
無料



今年も地域センターの桜がきれいに咲きました。  
暖かい日には、桜の木の下でお弁当を食べたり、  
保育所の園児さんたちが散歩にこられたり・・・♪。



季節になると、色々な花、(春には桜、桃、モクレン、ムスカリ、他)を持って来てくださる方々がいらっしゃいます。感謝です。ありがとうございます。



発行 小谷地域センター  
TEL/FAX (082) 434-3758



## 大丸目山に登ろう♪

**募集** 小学校の校歌に出てくる大丸目山に登りませんか！

- 【日にち】平成26年5月11日(日曜日)
- 【時間】午前8:45集合
- 【参加費】1人100円(おむすび、みそ汁代)
- 【対象】成人、子ども(保護者同伴)
- 【締切り】5月7日
- 【集合場所】小谷地域センター
- 【持参品】飲み物・タオル・軍手
- ・登山できる格好でおこしてください。
- ・雨天中止
- ★事前にお申し込みください。



【申し込み・問い合わせ先】小谷地域センター  
TEL/FAX (082)434-3758

### 募集

## 陶芸教室

西の池学園の陶芸室を借りて教室をします。  
初心者優先です。(全8回)

- 【日にち】5月10,11,17,18,31日、6月1,7,8日
- 【時間】9:30~16:00
- 【参加費】2,600円
- 【対象】成人(初心者優先)
- 【定員】10人程度(定員になり次第締め切り)
- 【場所】西の池学園 陶芸室
- 【持参物】エプロン、スリッパ、弁当、お茶
- 【申し込み・問い合わせ先】



小谷地域センター TEL/FAX (434)-3758

## 健康学級の活動報告



年3回、保健師さんの健康相談や血管年齢測定や体力測定など実施しました。

脳年齢測定です。  
ちょっと緊張！年より若い  
とうれしいな♪♪

毎月1回の教室の内、年9回、岸本先生の操体やクッキング、ニュースポーツなど皆さん楽しく参加されています♪



## 募集

## 生き生きボウリング教室

ボウリングを楽しみながら  
仲間作りと健康づくりをしましょう。

【日にち】5月8日～7月10日

毎週木曜日(全10回)

【時間】10:00～12:00・13:30～15:30

(どちらかに参加)

【参加費】1回ごと1000円

(初回のみ1200円)

【対象】成人

【定員】約40人

【場所】賀茂ボール

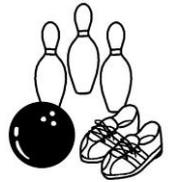
【締切り】5月7日

(定員になり次第締め切り)

【申し込み・問い合わせ先】

小谷地域センター

TEL/FAX (434)-3758



## 5月小谷地域センター予定表



日	月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> 木工(移)	<b>2</b> ヨガ教室	<b>3 休館日</b> 
<b>4</b> 	<b>5 休館日</b> 	<b>6 休館日</b>	<b>7</b> 卓球教室 なかよし文庫 木工(移)	<b>8</b> ボウリング 篠笛教室 木工(移)	<b>9</b> ヨガ教室	<b>10</b> 女性部会 囲碁教室(福寿) 陶芸教室(移)
<b>11</b> 大丸目山登山 陶芸教室(移)	<b>12</b> トランポピクス ダンススポーツ教室 編み物・木工(移)	<b>13</b> 卓球教室	<b>14</b> 卓球教室 なかよし文庫 木工(移)	<b>15</b> ボウリング 木工(移)	<b>16</b> 健康学級 ヨガ教室	<b>17</b> 土曜体験活動 囲碁教室(福寿) 陶芸教室(移)
<b>18</b> 陶芸教室(移)	<b>19</b> トランポピクス ダンススポーツ教室 木工(移)	<b>20</b> 卓球教室 カラオケ教室	<b>21</b> 卓球教室 なかよし文庫 木工(移)	<b>22</b> ボウリング 篠笛教室 木工(移)	<b>23</b> 大正琴教室 (変更の場合有) ヨガ教室	<b>24</b> 囲碁教室(福寿)
<b>25</b>	<b>26</b> トランポピクス ダンススポーツ教室 編み物・木工(移)	<b>27</b> 卓球教室	<b>28</b> 卓球教室 なかよし文庫 木工(移)	<b>29</b> 木工(移) 男の料理教室 ボウリング	<b>30</b> ヨガ教室	<b>31</b> 陶芸教室

教室の見学はできますので、お気軽にお越しください。

4月18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。