

受講生募集…………ご案内②…………

4/18

(金)

10:00~11:30

健康学級

参加費無料

講師/岸本 康子先生

内容/操体法でイキイキ人生を

持参物

動きやすい服装

飲み物



※参加者募集受付しております。お気軽にお問合せ下さい。

はじめの一步！デジタル入門講座

4月からの新講座！
みんなで楽しく、のんびり学びましょう。

スマホ編/毎月第2水曜日

13:30~15:30

パソコン編/毎月第4水曜日

13:30~15:30

定員

8名

(定員になり次第締め切ります。)

持参物

お持ちのスマホ、パソコン、飲み物

(機器の貸出しはありません。)

※参加者募集受付しております。お気軽にご参加下さい。

活動報告…………

健康学級 1/17(金)



ウォーキングの正しい歩き方を教えていただきました。実際に歩きながら駐車場を3周しました。屋内に入ってからひもを巻いて歩いてもみました。巻いた方がウォーキングも楽になるみたいでした。4月からも継続して健康学級を行います。沢山のご参加お待ちしております！

輝く！フラナライフ講座 1/23(木)



第3回目は、「遺言について考えよう」を行いました。広島法務局東広島支局の方をお招きして、公正証書遺言と自筆証書遺言について教えていただきました。質問などもあり、皆さん熱心に受講されていました。

親子でおもしろ体験塾 1/25(土)
モルック交流会



モルック交流会を行いました。皆さん、初めてモルックをされるとの事でしたが、ルールを見たり教えてもらいながら、何回も楽しく体験されていました。少人数でしたが、親子同士でゲームもしました。ありがとうございました。

チャレンジクッキング 2/8(土)



～メニュー～
・カップ寿司
・みそ玉
・豚肉のエリンギ巻き

男性料理教室 2/13(木)



～メニュー～
・チキンはちみつ照り焼き
・白菜のみそ漬
・ブロッコリーとさつま芋の辛子マネズ 和え
・厚揚げとワカメの味噌汁

桜の予防作業 2/3 (月)
まちづくり協議会 環境部会

地域センターの桜も年々老木化しており、9年前から環境部会の皆さんが中心となり予防してくれています。その予防効果もあり、毎年、春先が待ち遠しいです。満開の桜が咲くこと、今から楽しみです。環境部会の皆さま、ありがとうございました。

消防訓練 2/18 (火)
小谷ペタンク倶楽部

