

募集しています!

# ★ 御菌守地域センター健康講座 ★

9/16  
(火)

9:30~11:30

参加費無料

講師 運動指導員 向田香織

## 骨密度測定と骨を強くする体操

骨密度測定・血圧測定・体操など

【持参物】室内用運動靴, 運動ができる服装でご参加ください。

※骨密度は右足のかかとで測ります。着脱しやすい靴下でお越し下さい。

9/30  
(火)

9:30~11:30

参加費無料

講師 保健師(健康増進課)

## 脳年齢測定と体力測定、認知症予防

脳年齢測定・健康チェック(血圧・尿検査)・体力測定・認知症予防についてなど

【持参物】動きやすい服装でご参加ください。

10/21  
(火)

9:30~14:00

定員 15名

講師 管理栄養士・保健師(健康増進課)

## おいしく食べて学ぶ 認知症予防

調理実習(昼食)・認知症予防のための食生活アドバイスなど

【持参物】エプロン, 三角巾, 手拭用タオル, 調理実習費(400円程度)

<お申込み・お問合せ>

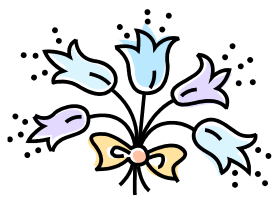


東広島市 健康増進課 TEL 082-420-0936

FAX 082-422-2416

御菌守地域センター TEL&FAX 082-423-3871

# 平成26年度 御藺宇地区敬老会開催



日時：平成26年9月7日（日）10:00～  
場所：御藺宇地域センター  
主催：御藺宇小学校区住民自治協議会

9月7日(日)午前10時から、東広島市敬老会を御藺宇小学校区と西条小学校区の1区・6区で77歳以上の方をお招きして地域センターで開催します。今年は、390名の皆様が該当されています。

当日は、開会行事に続いて児童の作文発表や踊り、手品などの余興が披露され盛大にお祝います。

今年も、敬老者の方々の元気な笑顔が楽しみです。



昨年の敬老会の様子



H26.8.9(土)

## 歯ブラシ自動車を作りました!

4歳から小学3年生の7名の子どもたちが、モーターの振動を歯ブラシの頭に伝えて動く、歯ブラシ自動車作りに挑戦しました。林先生の巧みな話術とツボを得た指導で、親子が協力して面白い自動車を完成させることができました。



地域センター主催講座報告