

久芳地域センターだより

No. 129

TEL (082) 435-2018 Fax (082) 435-3222



久芳地域センター主催・げんき教室

健康講座
講師の清水美保さん



【令和3年度 主催講座いきいき まなびの広場～げんき教室～】

●第9回目（2月3日）を開催しました。今年度は『百歳体操』に参加している人、高齢者を対象に健康について体の内面的な事と外観的な事「美しく年を取ろう」などをみんなで楽しく学んでいます。さて今回の健康講座は『何歳からでも骨は強くなる』をテーマに開催しました。「骨のセルフチェック」や「献立づくりの食材で強い骨づくり」・「かかと刺激で骨密度アップ」など、日頃からのちょっとした心がけで改善できる体操を学びました。今回で最後となりましたが、講師の清水美保先生には2年間お世話になりました。久芳の出身ということもあり参加者のみなさんには大変親しみを感じながらの講座となりました。毎回たくさんの資料を用意していただき準備にご苦労をおかけしました。ありがとうございました。



- ◆リサイクル市は毎日やっています！どうぞご利用ください。
- ◆品物を出す方へ ⇒ 使えないものは出さないでください。
- ※使用済みのポット・食器類・ガラスコップ・古い鍋など・・・

こども書道教室の作品を毎日展示しています。
元気いっぱいいきいきとした作品をぜひご覧ください

～市民活動情報サイトHP～ 発信中
地域のさまざまな活動情報が発信されています。
東広島市HP【すきかも】をクリックしてください。
申し込み・お問い合わせは 久芳地域センターへ