

令和7年
7月号

小谷
地域センターだより

VOL. 143(2025.6.21発行)
発行: 小谷地域センター
住所: 〒739-2121
東広島市高屋町小谷 5560
TEL/FAX: (082)434-3758
E-mail: kodani-k@city.
higashihiroshima.hiroshima.jp

小谷地域センターご利用の皆さまへ
5月、色々なイベントがありました。
5月25日(日)小谷小学校区運動会(残念ながら区民運動会は中止)、
5月27日(火)協議会・健康福祉部会福山鞆の浦日帰り旅行、
6月1日(日)東広島市民スポーツ大会
と続き、特に市民スポーツ大会・陸上の部では3年連続入賞・3位と小学校及びPTA・地域メンバーとの連携が素晴らしく「元気な小谷」を象徴となる結果をもたらしました。
6月に入り「梅雨はどこに?」と猛暑日が続いております。水分補給をしっかりと取り、お過ごしください。

小谷地域センター職員一同

受講生募集.....ご案内①.....

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。

参加費無料

<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

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。)

※講師はセンター職員となりますので、お気軽にご参加ください。

ニュースポーツを楽しもう
~モルック~

参加費無料

今話題のニュースポーツ!
頭の体操と軽い運動にいかがですか?

毎月第2金曜日 9:30~11:30

持参物: 運動しやすい服装、飲み物、上履き

※参加者募集受付しております。
お気軽にお問い合わせ下さい。

手打ちそばに挑戦!

日時 全6回 9:30~14:00
①7/5 ②8/2 ③9/6 ④10/4
⑤11/2 ⑥12/6

材料費 7000円/6回分

持参物 エプロン、マスク、三角巾、
手拭きタオル

定員 8人(若干名まだ、受付しております。)

※全6回通しての申込みとなります。
別紙にて募集案内しております。
お気軽にお問い合わせ下さい。

7/18
(金)
10:00~11:30

健康学級

参加費無料

講師/岸本 康子先生

内容/はしか体操;
老いはのどからやってくる

持参物 運動しやすい服装、飲み物

※参加者募集受付しております。
お気軽にお問い合わせ下さい。

7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 小谷ベタンク倶楽部 卓球教室(予定) ピアノ(予定)	2 元気倶楽部 小谷なかよし文庫 卓球教室(予定) 文化青少年(コ)	3 小谷ミュージック・カフェ	4 ヨガ教室	5 手打ちそばに挑戦! 囲碁教室(予定) やまびこ会(コ)
6 河切り 夏祭り、文化の集い実行委員会	7 トランプ・ピアノ 縦琴	8 小谷ベタンク倶楽部 卓球教室(予定) ピアノ(予定)	9 元気倶楽部 小谷なかよし文庫 卓球教室(予定) はじめの一步! デジタル入門(スマホ編) 文化青少年(コ)	10 篠笛倶楽部	11 ニュースポーツを楽しもう ~モルック~ からだにやさしい発酵食料理 ヨガ教室	12 親子でおもしろ体験塾 囲碁教室(予定)
13 健康福祉部会	14 トランプ・ピアノ 水彩画を楽しむ会 編み物教室 縦琴	15 小谷ベタンク倶楽部 卓球教室(予定) ピアノ(予定)	16 元気倶楽部 卓球教室(予定)	17 小谷ミュージック・カフェ	18 健康学級 ヨガ教室	19 憩いの場小谷(おおぞらパン屋さん白市店) 囲碁教室(予定)
20	21 祝日	22 小谷ベタンク倶楽部 卓球教室(予定) ピアノ(予定)	23 元気倶楽部 小谷なかよし文庫 女性部会 卓球教室(予定) はじめの一步! デジタル入門(パソコン編)	24 篠笛倶楽部	25 ヨガ教室	26 囲碁教室(予定)
27 子育て支援講座(女性部会)	28 トランプ・ピアノ 水彩画を楽しむ会 編み物教室 サロン代表者会議 絵手紙(コ)	29 小谷ベタンク倶楽部 卓球教室(予定) ピアノ(予定)	30 元気倶楽部(予定) 卓球教室(予定)	31		

◎6月21日現在、予定での作成となっております。
都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
◎教室の見学・体験は、いつでもできます。
まずは小谷地域センターまでお電話でお問い合わせください。
※(コ)は大丸目山コミュニティハウスです。

受講生募集……ご案内②……

8/21

(木)

10:00~13:00

講師/ 永久 やすこ先生

内容/ つくねの照り焼きなど

材料費 800円程度/回

持参物 米0.5合、エプロン、マスク
三角巾、手拭きタオル、筆記用具

※参加者募集受付しております。
お気軽にお問い合わせ下さい。

男性料理教室



8/22

(金)

10:00~11:30

講師/ 岸本 康子先生

内容/ ヒモトレ健康法；
1本のひもを巻くだけで痛みを和らげる

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。
お気軽にお問い合わせ下さい。

健康学級

参加費無料



こころ食堂 5/31(土)



活動報告……

健康学級 5/16(金)



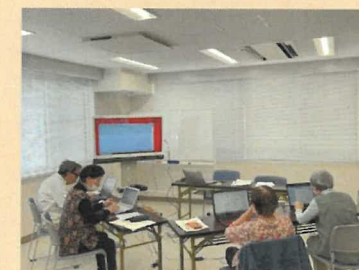
東広島市医療保健課による血管年齢測定を行いました。
結果の見方も教えてもらったり、待ち時間に栄養や減塩のことなど栄養士さんから聞いたりしました。ありがとうございました。

季節の寄せ植え講座 5/23(金)



初夏に向けての寄せ植えを行いました。植え方によっては違って見えるので、他の方の寄せ植えを見て楽しむことも出来ました。
お花が盛り沢山なので玄関先などに飾られると見ていて華やかな気持ちになれますね。

はじめての一步！デジタル入門講座 パソコン編 5/28(水)



第2回目「はじめての一步！デジタル入門講座パソコン編」を行いました。参加者の皆さんと楽しくワードやエクセルについて一緒に学んでいます。タイピングの打ち方から教えてもらえますよ。まだ、若干名受付していますのでお気軽にお問い合わせください。

熱中症予防のために

暑さを避ける！

- エアコン等で室温をこまめに調節
- 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

【熱中症警戒アラート】発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を補給

【熱中症】とは
「熱中症」は、高温多湿な環境下で、汗により体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。暑熱だけでなく、室内でも起こる可能性があります。暑熱による脱水や、暑熱による疲労、暑熱による体調不良など、熱中症の予防には、暑熱を避け、こまめに水分を補給することが重要です。

熱中症予防のための情報・資料サイト
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kankou/kyou/nankou/hottyuu/hottyuu_taisaku/

厚労省 熱中症予防 スマートフォンでも見られます

制服リユース始めてます！

卒業や成長で着られなくなった制服を必要としている方にリユース（再使用）しませんか？センターの開館時間でしたら、いつでも回収・お渡ししています。ぜひ、お越しください。お待ちしております。

＜現在の在庫情報について＞ 小学校制服上着130A/1枚、小学校制服上着140A/1枚、小学校制服ズボン120A/1枚、小学校制服スカート130A/1枚、小学校制服スカート140A/1枚

＜回収・提供場所 問合せ先＞ 小谷地域センター TEL/FAX (082) 434-3758

