

令和7年
8月号

小谷
地域センターだより

VOL. 144(2025.7.19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

7月になり暑い日(猛暑)が続いており「暑いね」が挨拶言葉になってきました。各地で熱中症対策の話題が出ております。皆さまも自宅で我慢せずエアコン等活用し注意していきましょう。

先般、利用者さんより「マダニ」に噛まれたと言う情報もありました。直ぐに病院に行かれて大事にならなかったそうです。畑及び庭等草刈りをされる場合は長袖・長ズボンを着用し事前対策をしっかりとっていきましょう。

猛暑日続きですが、当地域センターでも講座等に多くの方が参加されています。「暑さに負けず」を合言葉に皆さんも参加されませんか? 体操、モルック、ペタンク、ヨガ、ピラティス、トランポピクス、卓球の運動系、男性料理教室、水彩画、編み物、篠笛、竖琴、囲碁、太鼓、ハンドベル、ミュージックカフェの文化系さまざまな講座があります。是非、ご検討下さい。

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。

8/21
(木)

男性料理教室

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。

8/22
(金)

健康学級

10:00~11:30

参加費無料

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 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。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ヨガ教室	2 手打ちそばに挑戦! 囲碁教室
3 子ども会 健康福祉部会 文化青少年育成部会(コ)	4 トランプビクス(予定) 水彩画を楽しむ会(予定) 竖琴	5 小谷ベタンク倶楽部 (株)WAKO こころ食堂 卓球教室(予定) ピラティス(予定)	6 元気倶楽部 卓球教室(予定)	7 小谷ミュージックカフェ	8 ニュースポーツを楽しもう ~モルック~ ヨガ教室	9 囲碁教室 小谷夏祭り(小谷小)
10 お盆休み 休館	11 祝日 お盆休み 休館	12 小谷ベタンク倶楽部	13 お盆休み 休館	14 お盆休み 休館	15 お盆休み 休館	16 お盆休み 休館
17 女性部会	18 トランプビクス(予定) 編み物教室	19 小谷ベタンク倶楽部 卓球教室(予定) ピラティス(予定)	20 元気倶楽部 卓球教室(予定)	21 男性料理教室 小谷ミュージックカフェ 竖琴	22 健康学級 ヨガ教室	23 憩いの場小谷(あおぞらパン屋さん白市店) 囲碁教室
24 健康福祉部会 7部会 区長会	25 トランプビクス(予定) 水彩画を楽しむ会(予定) 編み物教室	26 小谷ベタンク倶楽部 卓球教室(予定) ピラティス(予定)	27 元気倶楽部(予定) 卓球教室(予定) はじめの一步! デジタル入門(パソコン編)	28 篠笛倶楽部	29 ヨガ教室	30 文化青少年育成部会(親子で陶芸体験)(コ) 囲碁教室
31 女性部会	◎7月19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……

9/19

(金)

10:00~11:30

講師/岸本 康子先生

内容/カベドン；
足力を磨こう

持参物 動きやすい服装、飲み物

健康学級

参加費無料

※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。



◆◆お知らせ◆◆

小谷地域センターご利用の皆さまへ

8月13日(水)~16日(土)の間は
教室のご利用予定がないためお盆休みとし、
休館となります。
ご迷惑をおかけしますが、宜しくお願い致します。



活動報告……

はじめの一步！デジタル入門講座 スマホ編 6/11(水)



男性料理教室 6/12(木)



～メニュー～
・魚の焼き南蛮
・厚揚げのゴマダレ
・たっぷり野菜のスープ
・わかめご飯

健康応援講座 6/12(木)



東広島整形外科クリニックの山口右京先生をお迎えして健康応援講座を行いました。歩き方と、座ってできる運動も教えていただきました。イスに浅く座って腰骨を伸ばし、胸を張り、頭を後ろ方向持っていくように意識するのを心がける時間を大事にしたいですね。



暮らしを楽しむ講座 6/13(金) からだにやさしい発酵食料理



はぐくむmacomoconoの山下様を講師にお招きして塩麹作りと塩麹を使った料理を教えて頂きました。普段センターにあまり来られない方、乳幼児とその保護者の方などが講座に参加され、皆さん和気あいあいと楽しみながら一緒に作業をされていました。先生が事前に色々ご準備して下さい、多世代間の交流も出来たように思います。ありがとうございました。

はじめの一步！デジタル入門講座 パソコン編 6/25(水)



第3回目「はじめの一步！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。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。

小谷小学校区市民協働 まちづくり協議会 ホームページについて

小谷小学校区市民協働まちづくり協議会は小谷小学校区を中心に活動する住民自治組織です。『安心して暮らせる里山・小谷』を活動テーマに、地域の方が安心して暮らしていける小谷にするため様々な活動を行っています。ホームページで活動の投稿記事も見れます。



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

