

小谷地域センター利用の皆さまへ

ようやく春の足音が近づいてきました。
今年は全国的に雪が多く感じられます。小谷地区でも、2月8日(日)に10センチ近くの積雪があり、翌9日(月)地域センターも急遽、休館対応をしました。寒波の中ですが、1月18日(日)小谷小学校では「伝統のとんど焼き」が行われ、児童からも歓声があがっていました。
まだまだ、朝晩と寒い日が続いておりますが、地域センターでは体操、ヨガ、卓球、ペタンクと身体を動かす講座も多くあります。是非、参加してみませんか？職員一同お待ちしております。

受講生募集.....ご案内①.....

**はじめの一步！
デジタル入門講座** 参加費無料

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

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。)

※ご好評につき、4月からも継続します。
新しいメンバーも募集中です！

**3/26
(木)** 参加費無料

野菜作り講座

10:00~12:00

講師/JAひろしま高屋アグリセンター
内容/野菜作りのコツなど
定員 20人程度

※参加者募集受付しております。
お気軽にお問合せ下さい。



**3/27
(金)** 参加費無料

健康学級

10:00~11:30

講師/岸本 康子先生
内容/1年のまとめ
あなたの心と体どう変わりましたか？

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。



**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

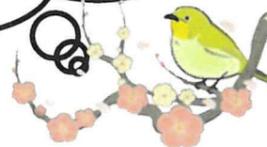
持参物: 運動しやすい服装、
飲み物、上履き

※参加者募集受付しております。
お気軽にお問合せ下さい。
4月からは不定期開催となります。



日	月	火	水	木	金	土
1 子ども会	2 トランプピク 竖琴	3 小谷ペタンク倶楽部 卓球教室 ピラティス(予定) 東広島トイックバト	4 元気倶楽部 卓球教室	5 小谷ミュージックカフェ	6 季節の花飾り オカリナ ヨガ教室	7 カカ-教室説明会 囲碁教室(予定)
8 迫谷ヶ丘団地 女性部会	9 トランプピク 水彩画を楽しむ会 編み物教室	10 小谷ペタンク倶楽部 卓球教室 ピラティス(予定)	11 元気倶楽部 小谷なかよし文庫 卓球教室 はじめの一步！ デジタル入門 (スマホ編)	12 篠笛倶楽部	13 ニュースポーツを 楽しもう ~モルック~ ヨガ教室	14 田尾側地区 囲碁教室(予定)
15 志村地区 猿田地区	16 トランプピク 竖琴	17 小谷ペタンク倶楽部 卓球教室 ピラティス(予定) 小谷体操クラブ(予定)	18 元気倶楽部 卓球教室	19 小谷ミュージックカフェ	20 休館日	21 小谷小卒業式 憩いの場小谷 (あおぞらパン屋 さん白市店) 囲碁教室(予定)
22 女性部会 志村住宅団地	23 トランプピク 水彩画を楽しむ会 編み物教室	24 小谷ペタンク倶楽部 卓球教室 ピラティス(予定) 小谷体操クラブ(予定)	25 元気倶楽部 小谷なかよし文庫 卓球教室 はじめの一步！ デジタル入門 (パソコン編)	26 野菜作り講座 篠笛倶楽部	27 健康学級 オカリナ ヨガ教室	28 囲碁教室(予定)
29 スポーツ振興 部会	30	31 小谷ペタンク倶楽部 卓球教室 ピラティス(予定)	◎2月20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。			

3/22(日)~3/25(水)10:00まで
小谷なかよし文庫の
資源回収を行います。



小谷トピックス

12月27日の親子でもちつき体験の際に、鏡餅を作りました。その鏡餅であられを作ってみました。お世話になった方や太鼓の子供達に食べてもらいました。



受講生募集.....ご案内②.....

4/17
(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；健康は歪みのない体から

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。



4/18
(土)
10:00~13:00

男性料理教室



講師/永久 やすこ先生
内容/旬の食材を使った献立

材料費 1,000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

※来年度から土曜日に変更となります。
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。

活動報告.....

親子でおもしろ体験塾 1/24(土)

モルック交流会（放課後子供教室の一環行事）



室内競技のモルックを行いました。操体法を用いた準備体操をして、基本のルールや投げ方など教えていただきました。投げ方の練習をした後にチームを作り、計4組で試合をしました。試合を重ねるごとに初めてモルックをした方も上手になっていました。大きな布を使ってのレクリエーションも行いました。子供達はどちらも大盛り上がりして楽しみました。表彰式では、先生の手作りのメダルに皆さん喜ばれていました。

男性料理教室 2/12(木)



和気あいあいと楽しみながら調理しました。今回は、調理工程が多かったですが、協力しながらテキパキと完成できました。完成後はスマホで写真を撮られている方もいました。ご家庭でもぜひ、お試しください。来年度からは、土曜日開催となります。新しい参加者も募集中です！お気軽にお問い合わせください。

～メニュー～

- ・魚フライ、タルタルソース
- ・大根の柚子甘酢漬け
- ・豚汁 酒粕風味
- ・水菜の香りご飯

健康応援講座 2/12(木)



毎回ご好評を頂いている、健康応援講座を行いました。今年度は、講座回数を増やしたので普段センターへ来られていない方のご参加もあり、地域の健康づくりにつながったように思いました。専門的なことも分かりやすく説明され、姿勢が大切なことや、正しい姿勢を作ることが分かりました。来年度も不定期開催になりますが、健康応援講座を行いますので沢山のご参加をお待ちしております。

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、ポロシャツ160/1枚、小学校制服ズボン130A/2枚、ジャージ160/2枚

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

