

受講生募集…………ご案内②…………

主催 小谷小学校区市民協働まちづくり協議会
福祉健康部会 小谷地域センター

健康応援講座

参加費無料

日時 11/12(木)
13:30~14:20

講師 東広島整形外科クリニック
山口 右京先生

持参物 お茶、運動しやすい服装
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。



11/20
(金)

10:00~11:30

健康学級

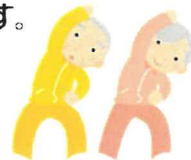
参加費無料

講師/岸本 康子先生

内容/ヒモトレ健康法；困ったときのヒモ頼み

持参物 動きやすい服装、上履き、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。



活動報告…………

手打ちそばに挑戦！ 9/5(土)



第5回目の手打ちそばに挑戦！を行いました。今回も自分たちでそば打ちを行いました。いつも講師の方がマンツーマン指導をしてくださるので安心して教わっていただいています。参加の皆さんも段々と上手になってきています。今年度のそば打ちはあと1回です！来月は試食もあります。一緒に頑張っていきましょう。

健康学級 8/21(金)

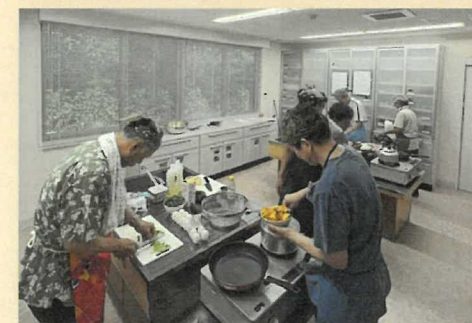


市医療保健課をお招きして骨密度測定を行いました。ありがとうございました。

はじめの一步！デジタル入門講座 8/26(水)



男性料理教室 8/8(土)



第3回目の男性料理教室を行いました。皆さん、道具の場所なども覚えていて手際も良くなりました。毎回楽しく調理され、美味しく食べています。ぜひ、お家でも作ってみてくださいね！次回は、10月10日となります。お楽しみに。

メニュー～

- ・牛ひき肉の卵とし
- ・きゃべつと煮干しのマリネ
- ・かぼちゃと油揚げの味噌汁
- ・生姜ご飯

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？制服のボタンのみでも受付けてます！小学校制服は洗濯してあれば大丈夫です。中学校制服はクリーニングをお願いします。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＞ ポロシャツ160/1枚、
小学校制服上着130A/1枚、小学校制服スカート130A/1枚、
小学校制服ズボン130A/2枚、ブラウス140A/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

