

# 高屋東

## 地域センターだより



2月号 平成30年1月20日発行

発行 高屋東地域センター

〒739-2114 東広島市高屋町白市550

Tel/Fax (082) 434-0304

E-mail: takayahigashi-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp

新春とは申しながらまだ厳しい寒さが続いておりますが、新しい年を迎え、各講座や教室の皆さんも新しい気持ちで活動をスタートされております。各講座や教室の様子はいつでも見学できますので遠慮なく地域センターにお問い合わせください。

### みそづくり教室 寒仕込みの味噌を作いませんか！

各コース共通 **2/13 (火)** 13:30~16:00 ※大豆の選別と鍋や釜等の洗浄などの事前準備

水曜日コース **2/14 (水)** 8:30~16:30 (昼食時間を含む)

木曜日コース **2/15 (木)** ※みその仕込み・樽づめ など

【定員】 各コース 15名 (事前準備と仕込みの2日間参加できる方)

(定員になり次第締め切ります。)

【持ち物】 味噌が5kg以上入る容器(樽)  
エプロン・三角巾・マスク

【参加費】 3,000円 (昼食代を含む)

【お申込み】 2月8日(木)までに 電話かFAXで《コースを明確に》

【場所】 高屋東地域センター

【お申込み・お問合せ】 高屋東地域センター (TEL/fax 434-0304)

【コース別参加人数により、コース日の変更をお願いする場合があります。】



### 健康体操教室

**2/28 (水)** 13:30~15:30

【定員】 20人程度

【講師】 酒井 紀子 先生

【場所】 高屋東地域センター

【お申込み・お問合せ】 高屋東地域センター (TEL/fax 434-0304)



寒さの中で、運動不足になっていませんか？

春を迎えて本格的に体を動かす前に、軽い体操で体のリズムを作いませんか？

年齢は問いません。誘いあって参加しませんか？

【内容】・イスに座っての体操・棒体操  
・県民体操 など

【持ち物】 飲み物・タオル・室内用運動靴