

いきいき健康講座【第2回】 誰でもできる腸セラピー

6月24日(火)に峠本 綾乃 様を講師に迎え、いきいき健康講座「誰でもできる腸セラピー」を開催しました。自分に当てはまる不調をチェックし「優しく」「心地よい加減」でお腹周りを触ることから始めました。腸のマッサージの後は、足や頭のツボを押すマッサージ方法も学びました。

次回のいきいき健康講座は、「膝の疼痛予防のための足・体幹の鍛え方」です。



家庭教育学級 大人の学び～センター講座体験(ヨガ)～

6月20日(金)に藤本 由貴様を講師に迎え、高泊小学校で5・6年生と保護者を対象に「大人の学び」として、学校保健安全委員会と兼ねてセンターの講座体験(ヨガ)を開催しました。今回のヨガのテーマは「ととのえるチカラ～いい姿勢で集中力アップ～」で背骨を伸ばすことを中心とした動きを学び、終わった後は身体がシャキッとした感じになりました。

これを機会にセンターの講座へ気軽に参加していただければと思っています。



高泊地区運営協議会のInstagramを始めました！
Follow me / 高泊地区のイベント情報、高泊地域交流センターの講座や教室のお知らせなど、タイムリーな情報発信につとめます！



フォローは簡単！

- ① スマホでInstagramアプリをインストール
- ② アカウントを作成
- ③ 高泊地区運営協議会で検索または左のQRコードを読み込む
- ④ 高泊地区運営協議会のアカウントをフォローする

高泊地域交流センター関係 7・8月の講座のお知らせ

7月	6日(日)	たかとり週末倶楽部【第1回】「初心者歓迎！観葉植物の寄せ植え」
	22日(火)	いきいき健康講座【第3回】「膝の疼痛予防のための足・体幹の鍛え方」
	24日(木)	高泊あいあい(教養)講座【第4回】「空き家セミナー」
	27日(日)	夏休み子ども教室「親子でお菓子づくり」
8月	3日(日)	夏休み子ども教室「木工教室」
	5日(火)	夏休み子ども教室「お助け自由研究」
	8日(金)	夏休み子ども教室「eスポーツ体験」
	9日(土)	夏休み子ども教室「防災クッキング by おのだTKC」
	26日(火)	いきいき健康講座【第4回】「優しいヨガ」
	27日(水)	夏休み子ども教室「生涯学習クラブ体験(卓球)」

・夏休み子ども教室は、高泊小学校児童全員に6月中旬にチラシを配布し募集をしています。

スタディールーム(自習室) 開設します

8/1(金)～8/29(金)
13時から17時まで
ただし土日祝日と8/12～8/15(お盆期間)は除きます。

注意事項

- ・センター受付にある利用者名簿に名前・住所・学年・連絡先(電話番号)を記入してから利用してください。
- ・学習中は静かに過ごして下さい。
- ・当センターへの行き帰りは、センターでは責任を負いません。特に小学生については、保護者が責任をもって行ってください。
- ・体調の悪い場合は、利用をご遠慮ください。
- ・熱中症対策として、飲み物(水分補給)はご持参ください(自販機は設置)。なお、感染症対策のため、食事(お菓子類)は禁止しています。

問合せ：高泊地域交流センター(☎84-1500)