

いきいき健康講座【第2回】「ピラティス」

6月16日(火)に佐々木 直子 様を講師に迎え、いきいき健康講座「ピラティス」を開催しました。「ピラティス」はセンターでは初めて行う講座で、6月と7月の2回コースとなっています。

ピラティスは、呼吸とともに身体の深層部を意識しながら動くことで、体幹を鍛え、姿勢や体形を整えるエクササイズです。

流れるような動きと音楽の中で、ゆっくりと無理なく進めていくレッスンでした。



家庭教育学級 **大人の学び～センター講座体験～**

6月19日(金)に藤本 由貴 様を講師に迎え、高泊小学校で5・6年生と保護者の皆様を対象に「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「メディア脱出! ヨガで心と体をアップデート」で少しの時間でもメディアから離れてできそうな簡単な運動を中心とした動きを学びました。保護者の皆様には、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。



高泊地域交流センター関係 7・8月の講座等のお知らせ



7月	7日(火)	高泊すまいるセミナー【第2回】 「挽き立てコーヒー講座」
	10日(金)	三者見守り交流会
	21日(火)	いきいき健康講座【第4回】「ピラティス②」
	25日(土)	高泊スコーレ「ラベンダーでポプリ作り」(山口東京理科大学)
8月	1日(土)	夏休み子ども教室「親子お菓子作り教室」
	2日(日)	夏休み子ども教室「親子木工教室」
	4日(火)	夏休み子ども教室「お助け自由研究」
	7日(金)	夏休み子ども教室「eスポーツ体験」
	8日(土)	夏休み子ども教室 「防災工作&クッキング by おのだ TKC」
	18日(火)	いきいき健康講座【第5回】 「毎日できるアロマセルフケア①」
	20日(木)	人権講座
	23日(日)	高泊スコーレ「夏野菜の収穫とカレー作り」
	26日(水)	夏休み子ども教室「卓球教室」
27日(木)	あいあい(教養)講座 「いざという時に困らないための終活講座」	

・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開始しています。



スタディルーム(自習室) 開設します

8/3(月)～8/28(金)
13時から17時まで
ただし土日と8/10～8/16(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(センターに自販機は設置されています)。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)