

八本松地域センターだより 10月号

放課後子ども教室の紹介



放課後子ども教室では、毎週木曜日の放課後にスナッグゴルフを中心に活動しています。長年、地域の方々や、広大の大学生のご協力で今まで続けてこられています。雨の日は、地域センターで、ペタンクや、工作をはじめ、宿題、余った時間は、ドッジボールなどをして過ごしています。8月にスナッグゴルフ東広島大会が本場のゴルフ場で行なわれ、良い思い出が出来ました。

お知らせ

センター長、事務職員の変更について

9月1日より下記の様に変更になりました

センター長	大道 博夫
補助事務員	土田 恵 (新任)

どうぞよろしくお願いいたします。

ふるさと発見

八本松の歴史探求



八本松の西国街道と戦争遺跡などをのんびりウォーキングで巡る旅へ

「兵庫県指定」などをぶら探検しながら、遠い昔の人々に思いを寄せてみませんか

日時：9月30日(土曜日) 10:00~12:00
 講師：有田 寛樹さん (多少、前後するかもしれません)
 定員：30名
 持参物：水筒、タオル
 申込：八本松地域センターへ直接か電話にて受付
 ☎428-3061

日時： 9月30日 土曜日 10:00~
 ふるさと発見 八本松の歴史探求と題して、のんびりウォーキングを開催いたします。参加申し込みされた方、15分位前には地域センターへ、お越しください。

快眠でフレイル予防

眠る門には福きたる



～良い眠りは 脳と ところの 栄養～

「睡眠改善学のスペシャリスト」として広く社会に貢献されておられる広島国際大学教授 田中秀樹先生をお招きして、快眠でフレイル予防と快眠ワンポイントアドバイスを教えて頂きます。ぐっすり眠って、明るく、元気な毎日を過ごしましょう。



日時：10月22日 (日曜日) 10:00~11:30
 場所：八本松地域センター ホール
 定員：30名(先着順)
 申込：八本松地域センター窓口か、お電話にて受付 (428-3061)

予告

日時： 10月22日 日曜日 10:00~
 良い眠りは、脳とところの栄養～
 快眠でフレイル予防 眠る門には福きたる
 たくさんのご参加をお待ちしております。



10 月度 講座・行事予定表



日	曜	講座・行事	時間		日	曜	講座・行事	時間	
			開始	終了				開始	終了
1	日				18	水	男性料理教室	9:00	13:00
2	月	3ステップエクササイズ	9:00	11:00			囲碁同好会	10:00	16:00
		七ツ池俳句会	9:00	12:00			塗り替えセミナー	9:00	16:00
		八本松太鼓	19:00	21:00			水曜筆の会	12:30	15:30
		八本松書芸会	9:30	11:30	19	木	市青少年育成課（放課後子ども教室）	15:00	17:00
		熟大パソコン講座	13:00	16:00			太極拳&ストレッチ	13:00	15:00
		ラベンダークラブ	10:00	15:00			ハーラウ・ナー・メア・フラ・リノ・リノ	18:30	20:30
3	火	市・都市計画課	18:00	21:00			絵手紙体験教室	10:00	12:00
		健康体操八本松教室	9:30	10:30			熟大PC同好会	13:00	16:00
		やさしいヨガ	18:15	20:15			更生保護女性会八本松支部	9:00	12:00
		茶道教室	9:30	11:30			ひまわり水彩画教室	12:30	17:30
		遊楽書道	14:30	19:30			パソコンサークルS	10:00	15:00
		ハーラウ・ナー・メア・フラ・リノ・リノ	18:30	19:30	20	金	八本松フォークダンス教室	9:00	15:00
4	水	囲碁同好会	10:00	16:00			空手道教室『錬心館』	19:00	21:00
		水曜筆の会	12:30	15:30			健康ヨガ教室	9:15	11:15
5	木	市青少年育成課（子育てサポート研修）	9:00	13:00			ハーラウ・ナー・メア・フラ・リノ・リノ	17:30	20:30
		太極拳&ストレッチ	13:00	15:00			あじさいロード(オカリナ教室)	10:00	12:00
		東広島ピラティス教室	9:30	11:30			あじさいロード(オカリナ教室)	13:00	15:00
		熟大PC同好会	13:00	16:00	21	土	熟大コーラス講座	9:00	12:00
		ひまわり水彩画教室	12:30	17:30			にほんごわいわい	9:30	12:30
		パソコンサークルS	10:00	15:00			楽描道場	9:00	12:00
6	金	八本松フォークダンス教室	9:00	15:00	22	日	主催講座 『快眠でフレイル予防』	10:00	11:30
		空手道教室『錬心館』	19:00	21:00	23	月	3ステップエクササイズ	9:00	11:00
		健康ヨガ教室	9:15	11:15			ビバ太極拳教室	19:00	21:00
		ハーラウ・ナー・メア・フラ・リノ・リノ	17:30	20:30			八本松太鼓	19:00	21:00
		広島医療生協	9:30	12:00			八本松書道同好会	9:30	11:30
		県事研	13:00	17:00			熟大パソコン講座	13:00	16:00
		あじさいロード(オカリナ教室)	10:00	12:00			ラベンダークラブ	10:00	15:00
		あじさいロード(オカリナ教室)	13:00	15:00	24	火	モアピース	10:00	12:00
		クラフト(かご作り)	10:00	12:00			拳志館 八本松	18:40	20:40
7	土	熟大コーラス講座	9:00	12:00			健康体操八本松教室	9:30	10:30
		塗り替えセミナー	9:00	16:00			やさしいヨガ	18:15	20:15
		にほんごわいわい	9:30	12:30			遊楽書道	14:30	19:30
9	月	スポーツの日			25	水	パソコンサークルS	13:00	15:00
10	火	ママベラーズ	10:00	12:00			囲碁同好会	10:00	16:00
		蕎麦打ち会	10:00	12:00			七池PCクラブ	13:00	16:00
		健康体操八本松教室	9:30	10:30			八本松短歌会	10:00	15:00
		遊楽書道	14:30	19:30			四つ葉会	13:00	16:00
11	水	囲碁同好会	10:00	16:00	26	木	2区所長会	14:00	16:00
		七池PCクラブ	13:00	16:00			市青少年育成課（放課後子ども教室）	15:00	17:00
		心配ごと相談（受付13:00～）	12:30	16:30			東広島ピラティス教室	9:30	11:30
12	木	市青少年育成課（放課後子ども教室）	15:00	17:00			ハーラウ・ナー・メア・フラ・リノ・リノ	18:30	20:30
		東広島ピラティス教室	9:30	11:30			パソコンサークルS	10:00	15:00
		ハーラウ・ナー・メア・フラ・リノ・リノ	18:30	20:30	27	金	八本松フォークダンス教室	9:00	15:00
		パッチワーク同好会	9:30	12:30			空手道教室『錬心館』	19:00	21:00
		パソコンサークルS	10:00	15:00			健康ヨガ教室	9:15	11:15
13	金	ふるさと文化祭 リハーサル（八小）	9:00	14:00	28	土	すずらんコーラス同好会	9:30	11:30
		空手道教室『錬心館』	19:00	21:00			八本松住民自治協議会 自治会部会	18:00	20:00
		健康ヨガ教室	9:15	11:15			にほんごわいわい	9:30	12:30
		コーラス同好会	9:30	11:30			八本松住民自治協議会 福祉委員会	10:00	12:00
		八本松民生児童委員協議会	9:00	14:00	30	月	3ステップエクササイズ	9:00	11:00
		八本松フォークダンス教室	12:00	15:00			転倒予防クラブ	13:00	15:00
		八本松書道同好会	9:30	11:30			生け花教室	14:00	19:00
14	土	ふるさと文化祭 前日準備	8:30	21:00			お母さんの勉強会	9:00	16:00
15	日	ふるさと文化祭	10:00	15:00			2区所長補佐保育主任会	15:00	17:00
16	月	3ステップエクササイズ	9:00	11:00	31	火	八本松書芸会	9:30	11:30
		転倒予防クラブ	13:00	15:00			モアピース	10:00	12:00
17	火	東広島市立小学校 教頭会	9:00	17:00			健康体操八本松教室	9:30	10:30
		拳志館 八本松	18:40	20:40			やさしいヨガ	18:15	20:15
		蕎麦打ち会	10:00	12:00			遊楽書道	14:30	19:30
		健康体操八本松教室	9:30	10:30					
		やさしいヨガ	18:15	20:15					
		茶道教室	9:30	11:30					
		遊楽書道	14:30	19:30					
		ハーラウ・ナー・メア・フラ・リノ・リノ	18:30	19:30					