



# 10月行事予定表



日	曜	行事	開始	終了	日	曜	行事	開始	終了
1	火	スノードロップ	10:00	12:00	17	木	ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00
		アグリ協同組合	13:00	15:00			ジャザサイズ	9:00	12:00
		日本語教室（社会福祉課）	14:00	16:30			オカリナ	14:00	16:00
2	水	東広島六弦倶楽部	18:30	21:30	18	金	子ども硬筆	16:00	18:00
		生命の貯蓄体操	9:30	11:30			ヨ ガ	19:30	21:00
		//	19:00	20:30			住民自治協議会役員会	19:00	21:00
		パソコン同好会	9:30	11:30			Yun Dance Company	17:00	18:00
		福山交流センター	13:30	18:00			キッズピクス	16:00	19:00
3	木	子ども硬筆	16:00	18:00	19	土	モア・ピース	19:30	21:30
		Yun Dance Company	18:00	19:00			東広島六弦倶楽部	18:30	21:30
		空手道	18:00	21:00			囲碁を楽しむ会	13:00	16:00
		ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00			市保連健康部会	11:00	17:30
		ジャザサイズ	9:00	12:00			広島パンフルートの会	13:00	16:00
4	金	ボンディング	13:00	15:30	21	月	英語	10:00	14:00
		押し絵	12:00	16:00			ジャズダンス・エアロビック	10:00	13:00
		子ども硬筆	16:00	18:00			Yun Dance Company	17:00	18:00
		ヨ ガ	19:30	21:00			モア・ピース	19:30	21:30
		キッズピクス	16:00	19:00			健康講座料理教室	9:30	13:30
5	土	Yun Dance Company	17:00	18:00	22	火	スノードロップ	10:00	12:00
		東広島六弦倶楽部	18:30	21:30			フラダンス	10:00	11:30
		モア・ピース	19:30	21:30			日本語教室（社会福祉課）	14:00	16:30
		モア・ピース（ジュニア）	9:30	11:30			東広島六弦倶楽部	18:30	21:30
		広島パンフルートの会	13:00	16:00			生命の貯蓄体操	9:30	11:30
7	月	囲碁を楽しむ会	13:00	16:00	23	水	//	19:00	20:30
		空手道	18:00	21:00			子ども硬筆	16:00	18:00
		銭太鼓	9:30	11:30			空手道	18:00	21:00
		ジャズダンス・エアロビック	10:00	13:00			ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00
		保育所長会	15:00	17:00			ジャザサイズ	9:00	12:00
8	火	Yun Dance Company	17:00	18:00	24	木	子ども硬筆	16:00	18:00
		モア・ピース	19:30	21:30			ヨ ガ	19:30	21:00
		ロコモ予防体操	9:30	11:30			大正琴	9:00	11:30
		フラダンス	10:00	11:30			育児サークルビヨビヨ	10:00	13:00
		日本語教室（社会福祉課）	14:00	16:30			ニットサークル	13:00	16:00
9	水	東広島六弦倶楽部	18:30	21:30	25	金	Yun Dance Company	17:00	18:00
		生命の貯蓄体操	9:30	11:30			キッズピクス	16:00	19:00
		//	19:00	20:30			モア・ピース	19:30	21:30
		保育所主任会	15:00	17:00			東広島六弦倶楽部	18:30	21:30
		子ども硬筆	16:00	18:00			ママ会（プリザーブドフラワー）	9:30	12:30
10	木	Yun Dance Company	18:00	19:00	26	土	子ども茶道	9:00	11:00
		ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00			竹の子子ども会	9:00	11:00
		ジャザサイズ	9:00	12:00			市保連言語部会	12:00	17:00
		子ども硬筆	16:00	18:00			囲碁を楽しむ会	13:00	16:00
		ヨ ガ	19:30	21:00			防犯防災部会	9:00	13:00
11	金	大正琴	9:00	11:30	27	日	銭太鼓	9:30	11:30
		ニットサークル	13:00	16:00			英語	10:00	14:00
		キッズピクス	16:00	19:00			ジャズダンス・エアロビック	10:00	13:00
		Yun Dance Company	17:00	18:00			Yun Dance Company	17:00	18:00
		東広島六弦倶楽部	18:30	21:30			モア・ピース	19:30	21:30
12	土	モア・ピース	19:30	21:30	28	月	スノードロップ	10:00	12:00
		子ども茶道	9:00	11:00			フラダンス	10:00	11:30
		囲碁を楽しむ会	13:00	16:00			日本語教室（社会福祉課）	14:00	16:30
		空手道	18:00	21:00			空手道	18:00	21:00
		スノードロップ	10:00	12:00			生命の貯蓄体操	9:30	11:30
15	火	日本語教室（社会福祉課）	14:00	16:30	29	火	//	19:00	20:30
		東広島六弦倶楽部	18:30	21:30			パソコン同好会	9:30	11:30
		生命の貯蓄体操	9:30	11:30			ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00
		//	19:00	20:30			ジャザサイズ	9:00	12:00
		民生児童委員女性会	11:00	15:00			ヨ ガ	19:30	21:00
16	水	子ども硬筆	16:00	18:00	30	水	子ども硬筆	16:00	18:00
		子ども硬筆	16:00	18:00			ヨ ガ	19:30	21:00

地域センターだより

平成25年10月号

# みそのおう



TEL・FAX 082-423-3871

## 地域センター健康講座

お申込み・お問合せ

御藪宇地域センター

TEL・FAX 082-423-3871

### ＊ ロコモ予防のための運動と体操

ロコモとは、骨や関節・筋肉など運動器の機能が低下し、要介護につながる可能性の高い症状をいいます。

ロコモ予防や姿勢改善のための運動を習得して元気で毎日を過ごしましょう。

日時 平成25年10月8日(火)  
9:30~11:30

場所 御藪宇地域センター

講師 スポーツ推進委員

持参物 室内用運動靴

その他 運動ができる服装でお越し下さい。



### ＊ カルシウムアップの食事の工夫

日時 平成25年10月22日(火)  
9:30~13:30

場所 御藪宇地域センター

講師 市健康増進課 管理栄養士

持参物 エプロン、三角巾、手拭用タオル

実習費 400円程度

