

4月行事予定表

日	曜	行 事	時間		日	曜	行 事	時間	
			開始	終了				開始	終了
2	月	更生保護女性会 ミュージックベル	9:00	12:00	17	火	レッツゴースマイル(百歳体操)	9:00	10:00
		モア・ピース	19:30	21:30			レッツゴースマイル+こぼとの森	10:00	10:30
3	火	レッツゴースマイル(百歳体操)	9:00	10:00			スノードロップ	10:30	12:30
		そろばん教室	17:30	19:30			日本語教室	13:30	16:00
4	水	東広島六弦倶楽部	19:30	21:30			オカリナ レイインボー	14:00	16:00
		ジャザサイズ	9:30	11:30			そろばん教室	17:30	19:30
5	木	健康体操	9:30	11:30	18	水	東広島六弦倶楽部	19:30	21:30
		子ども硬筆	16:00	20:00			ジャザサイズ	9:30	11:30
6	金	空手道	18:00	21:00			健康体操	9:30	11:30
		ジャザサイズ	9:30	11:30			子ども硬筆	16:00	20:00
7	土	ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00	19	木	空手道	18:00	21:00
		子ども硬筆	16:00	18:00			ジャザサイズ	9:30	11:30
8	日	ヨ ガ	19:30	21:00			ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00
		3Sエクササイズ	9:00	11:00			子ども硬筆	16:00	18:00
9	月	そろばん教室	17:30	19:30	20	金	ヨ ガ	19:30	21:00
		モア・ピース	19:30	21:30			3Sエクササイズ	9:00	11:00
10	火	住民自治協議会 会議	9:00	11:00			東広島山草同好会	15:00	17:00
		囲碁を楽しむ会	13:00	16:00			そろばん教室	17:30	19:30
11	水	パンフルート	13:00	16:00	21	土	ママ会	9:30	12:30
		みどりの会 総会	13:00	15:00			東広島山草同好会	9:00	16:00
12	木	モア・ピース	19:30	21:30			囲碁を楽しむ会	13:00	16:00
		レッツゴースマイル(百歳体操)	9:00	10:00			パンフルート	13:00	16:00
13	金	スノードロップ	10:30	12:30	22	日	東広島山草同好会	9:00	16:00
		フラダンス レイフラワーマカナ	10:00	12:00			ひまわり会 英語	10:00	14:00
14	土	日本語教室	13:30	16:00	23	月	モア・ピース	19:30	21:30
		そろばん教室	17:30	19:30			レッツゴースマイル(百歳体操)	9:00	10:00
15	日	東広島六弦倶楽部	19:30	21:30			笑顔トレーニング講座	10:10	11:40
		ジャザサイズ	9:30	11:30			フラダンス レイフラワーマカナ	10:00	12:00
16	月	健康体操	9:30	11:30	24	火	スノードロップ	10:30	12:30
		子ども硬筆	16:00	18:00			日本語教室	13:30	16:00
17	火	空手道	18:00	21:00			そろばん教室	17:30	19:30
		ジャザサイズ	9:30	11:30			東広島六弦倶楽部	19:30	21:30
18	水	ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00	25	水	ジャザサイズ	9:30	11:30
		子ども硬筆	16:00	18:00			健康体操	9:30	11:30
19	木	ヨ ガ	19:30	21:00			ひまわりフォークダンス	13:30	15:30
		3Sエクササイズ	9:00	11:00			空手道	18:00	21:00
20	金	東広島山草同好会	15:00	17:00	26	木	ジャザサイズ	9:30	11:30
		そろばん教室	17:30	19:30			ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00
21	土	ママ会	9:30	12:30			ひまわりフォークダンス	13:00	16:00
		東広島山草同好会	9:00	16:00			ヨ ガ	19:30	21:00
22	日	囲碁を楽しむ会	13:00	16:00	27	金	3Sエクササイズ	9:00	11:00
		パンフルート	13:00	16:00			大正琴 しらゆり	9:00	11:00
23	月	東広島山草同好会	9:00	16:00			ニットサークル	13:30	15:30
		ひまわり会 英語	10:00	14:00			キッズピクス	17:00	19:00
24	火	モア・ピース	19:30	21:30	28	土	そろばん教室	17:30	19:30
		レッツゴースマイル(百歳体操)	9:00	10:00			モア・ピース	19:30	21:30
25	水	笑顔トレーニング講座	10:10	11:40			住民自治協議会	9:00	11:00
		フラダンス レイフラワーマカナ	10:00	12:00			子ども茶道	9:00	11:00
26	木	スノードロップ	10:30	12:30			囲碁を楽しむ会	13:00	16:00
		日本語教室	13:30	16:00					
27	金	そろばん教室	17:30	19:30					
		東広島六弦倶楽部	19:30	21:30					
28	土	ジャザサイズ	9:30	11:30					
		健康体操	9:30	11:30					

※ この行事予定表は3月20日現在のものです。追加・変更等がありますのでご了承ください。

地域センターだより

平成30年4月号

みそのう



発行:御園宇地域センター

TEL/FAX 082-423-3871

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

御園宇地域センター主催

健康とシアワセをつなぐ

笑顔トレーニング講座



日時 平成30年4月24日(火)
10:10~11:40

※百歳体操終了後



笑顔は練習するとうまくなる!!
笑顔で寿命がのびるといって大効果
シアワセだから笑うんじゃない
シアワセになるために笑いましょう!

笑顔の基本と効果をわかりやすく…
表情トレーニングを大公開します!!



場所 御園宇地域センター 大ホール
講師 おいわけ ゆみこさん
参加費 無料
持参物 手かがみ
定員 20名



プロフィール

追分由美子さん
(おいわけ ゆみこ)

- ・美容トータルサロン「ゆみこサロン」開業
- ・スマイルトレーナー(印象学評論家重太みゆき考案スキル)
- ・FM 東広島パーソナリティー

..お申込み お問合せは..



御園宇地域センター

TEL/FAX 082-423-3871

