

🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂 令和4年11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				
1	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30	15	火	オカリナ	14:00	16:00				
		レイフラワーマカナ	10:00	12:00			本山珠算教室	17:30	19:30				
		日本語教室	13:30	16:00			モア・ピース	19:30	21:30				
		本山珠算教室	17:30	19:30			16	水	ジャザサイズ	9:30	11:30		
		モア・ピース	19:30	21:30					白魚火水曜俳句会	13:00	16:00		
2	水	ジャザサイズ	9:30	11:30	16	水	公文書写教室	15:00	19:00				
		かな書道	13:00	16:00			みそのう硬筆サークル	16:00	18:00				
		公文書写教室	15:00	19:00			空手道	18:00	21:00				
		みそのう硬筆サークル	16:00	18:00			17	木	ジャザサイズ	9:30	11:30		
		3Sエクササイズ	9:30	10:30					折り紙研究室	10:00	12:00		
4	金	日本語教室	13:30	16:00	17	木	キックボクササイズ	13:00	14:00				
		本山珠算教室	17:30	19:30			みそのう硬筆サークル	16:00	18:00				
		キッズピクス	18:00	19:00			フラダンスサークル	17:00	19:00				
		合唱団ぼっきり	18:00	21:00			ヨ ガ	19:30	21:00				
		モア・ピース	19:30	21:30			18	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30		
		教育文化振興事業団	10:00	12:00					日本語教室	13:30	16:00		
		5	土	囲碁を楽しむ会			13:00	16:00	18	金	本山珠算教室	17:30	19:30
アーナンダ	13:20			15:20	キッズピクス	18:00	19:00						
余暇サークルAmie	13:30			16:30	モア・ピース	19:30	21:30						
空手道	18:00			21:00	19	土	福祉・教育部会	9:00			12:00		
東広島混声合唱団	12:00			16:30			余暇サークルAmie	9:00			12:00		
6	日	更生保護女性会	9:00	12:00	19	土	囲碁を楽しむ会	13:00	16:00				
		ひまわり会 英語	10:00	14:00			エコクラフト	13:30	16:30				
8	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30	20	日	2区防災訓練	8:30	12:00				
		国際交流子育て支援おしゃべりカフェ	10:00	12:00			21	月	広島パンフルートの会	10:00	12:00		
		日本語教室	13:30	16:00					ひまわり会 英語	10:00	14:00		
		本山珠算教室	17:30	19:30			22	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30		
		モア・ピース	19:30	21:30					日本語教室	13:30	16:00		
ジャザサイズ	9:30	11:30	本山珠算教室	17:30	19:30								
9	水	公文書写教室	15:00	19:00	22	火	モア・ピース	19:30	21:30				
		みそのう硬筆サークル	16:00	18:00			24	木	ジャザサイズ	9:30	11:30		
		ジャザサイズ	9:30	11:30					折り紙研究室	10:00	12:00		
		公文書写教室	15:00	19:00			キックボクササイズ	13:00	14:00				
10	木	みそのう硬筆サークル	16:00	20:00	24	木	アーナンダ	14:30	16:30				
		フラダンスサークル	17:00	19:00			みそのう硬筆サークル	16:00	20:00				
		ヨ ガ	19:30	21:00			ヨ ガ	19:30	21:00				
		3Sエクササイズ	9:30	10:30			25	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30		
		日本語教室	13:30	16:00					日本語教室	13:30	16:00		
		11	金	本山珠算教室			17:30	19:30	25	金	本山珠算教室	17:30	19:30
				キッズピクス			18:00	19:00			キッズピクス	18:00	19:00
合唱団ぼっきり	18:00			21:00	モア・ピース	19:30	21:30						
モア・ピース	19:30			21:30	26	土	囲碁を楽しむ会	13:00			16:00		
都市計画課 道交差差点事業説明会	9:00			12:00			プログラミング教室	14:00			17:00		
12	土	囲碁を楽しむ会	13:00	16:00	28	月	【主催】ロコモ予防体操	10:00	11:00				
		アーナンダ	13:20	15:20			29	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30		
		プログラミング教室	14:00	17:00					レイフラワーマカナ	10:00	12:00		
		空手道	18:00	21:00			日本語教室	13:30	16:00				
		福祉・教育部会	9:00	12:00			本山珠算教室	17:30	19:30				
14	月	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30	30	水	ジャザサイズ	9:30	11:30				
		レイフラワーマカナ	10:00	12:00			市保育連盟	13:00	16:00				
		日本語教室	13:30	16:00			公文書写教室	15:00	19:00				
		空手道	18:00	21:00			空手道	18:00	21:00				

※ この行事予定表は10月20日現在のものです。追加・変更等がございますのでご了承ください。

地域センターだより 令和4年11月号

みそのう



発行：御園宇地域センター
TEL/FAX 082-423-3871
〒739-0024 東広島市西条町御園宇 7200
E-mail: misonou-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp

いつまでも元気な足腰を！

ロコモ予防体操

ロコモとは、ロコモティブシンドローム「運動器症候群」の略称です。
要介護や寝たきりにならないよう、今から対策を始めましょう！

日時 令和4年11月28日(月)
10:00~11:00

- 場所 御園宇地域センター ホール
- 講師 介護予防運動指導員・フィットネスインストラクター 向田 香織さん
- 定員 15名
- 参加費 無料
- 持参物 動きやすい服装 室内シューズ タオル 飲み物

ロコモは高齢者だけの問題ではありません。メタボに続く国民病と言われるロコモについて、楽しく学びましょう！



お申込みはこちらまで → 御園宇地域センター：TEL/FAX 082-423-3871
Email:misonou-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp