



寺西地域センター便り

〒739-0041
 東広島市西条町寺家 3166-1
 東広島市寺西地域センター
 Tel/Fax (082)423-7335
 開館時間/8:30~22:00
 受付時間/月~土 8:30~15:30

あけましておめでとうございます

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

さて、昨年もコロナウイルスの感染拡大等心配な状況が続きましたが、寺西地域センターでは年間のべ3万人を超える方々にご来館いただきました。そのような中、3年ぶりに規模を縮小して開催した「寺西まちづくり文化祭」や日々の講座で、明るく楽しそうに運動されている姿、真剣な表情で創作されている姿、また笑顔で談笑されている様子をたくさん拝見することができ、大変うれしく思っています。

今年も、いろいろな講座がこれまで以上に充実しますよう、職員一同がんばってまいりますので、よろしく願いたします。



1月主催講座の紹介

【大掃除ありがとうございました】

おめでとう
 12月17日(土)にセンターの年末大掃除を実施しました。ご多忙にもかかわらず、80名を超える多くの方々にご参加いただきました。

おかげさまで気持ちよく新しい年を迎えることができました。ありがとうございました。



男の料理教室

- 【日にち】 1月18日(水曜日)
- 【時間】 9:30~12:30
- 【参加人数】 15名 ☆要予約
- 【参加費】 1000円(材料費)
- 【持参物】 エプロン・三角巾・ふきん
- 【講師】 村上容子先生



(東広島地域活動栄養士)

楽しく美味しく作るための手順を教えてくださいます。料理は五感に訴える最高の脳トレです!



寺西いきいきサロン

- 【日にち】 1月5・12・19・26日(木)
- 【時間】 10:30~11:30
- 【参加費】 無料 ☆事前登録が必要です
- 【内容】 いきいき百歳体操・脳トレ・手話歌
- 【持参物】 動きやすい服・上靴・飲み物
おもり(貸出有)・元気輝きポイント手帳

2月 主催講座のご案内

筋膜リリース体験教室

(しっかり身体をゆるめていく簡単ストレッチ)

- 【日にち】 2月6日(月曜日)
- 【時間】 14:00~15:00
- 【参加人数】 15名 ☆要予約
- 【参加費】 500円
- 【持参物】 飲み物・汗拭きタオル・マットまたはバスタオル・フェイスタオル1枚

【講師】 井上可織先生

~自分の手で自分の身体を整える~
 老化スピードをゆるやかに!是非、体験してみましょ。



☆2月主催講座の申込みは
 1月16日(月)
 午前9時より開始します。
 お電話か直接事務室へ
 ①講座名②名前③連絡先
 をお伝えください。



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	日	年末年始休み 12/29日(木)~1/3(火)			18	水	やさしいZUMBA GOLD	9:00	9:45		
2	月		主催講座 男の料理教室	9:30			12:30	やさしいZUMBA GOLD	9:00	9:45	
3	火							主催講座 男の料理教室	9:30	12:30	
4	水	ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30							
5	木	3ステップエクササイズ	9:00	10:00	19	木	やさしい会	13:00	16:00		
		寺西いきいきサロン	10:30	11:30			ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30		
		タイチー	12:00	16:00			FKCカラオケ教室	14:30	18:30		
		こどもコーぶらざ	12:00	13:30			Ai Event	19:00	20:00		
		遊楽書道	14:30	18:30			フラダンスサークル	19:30	20:30		
6	金	ジャザサイズ	18:45	20:45	20	金	3ステップエクササイズ	9:00	10:00		
		こどもコーぶらざ	9:00	16:00			クラフトサークル	10:00	12:00		
		ジャザサイズ	9:30	11:30			寺西いきいきサロン	10:30	11:30		
		寺西健康ヨガ教室	10:00	11:30			タイチー	12:00	16:00		
		PINKYS	16:30	18:30			遊楽書道	14:30	18:30		
7	土	東広島フルーツオーケストラ	9:00	14:00	21	土	ジャザサイズ	9:30	11:30		
		鍊心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00			寺西健康ヨガ教室	10:00	11:30		
		アトリエ大地	17:45	20:45			市退職校長会	15:00	17:00		
		東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00			PINKYS	16:30	19:30		
8	日	東広島混声合唱団	10:00	18:00	22	日	スマイルオカリナハーモニー	10:00	13:00		
9	月	祝日 成人の日					簡単手芸サークル	10:00	12:00		
10	火	寺西茶道教室	9:00	12:00			23	月	鍊心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00
		ジャザサイズ	9:30	11:30					アトリエ大地	17:45	20:45
		BRASH	19:00	21:00					東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00
11	水	やさしいZUMBA GOLD	9:00	9:45	24	火	東広島ウインドアンサンブル	9:00	17:00		
		パソコン教室 楽パソ同好会	9:00	12:00			市太極拳協会	9:00	12:00		
		ハーラウナーメアフリノリ	10:00	11:00			篠笛の会	9:30	11:30		
		やさしい会	13:00	16:00			東広島市地域づくり推進課	11:30	17:30		
		ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30			鍊心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00		
		Ai Event	19:00	20:00			寺西茶道教室	9:00	12:00		
		市太極拳協会	19:00	21:00			ジャザサイズ	9:30	11:30		
12	木	マイナバーカード	9:00	12:15	25	水	玉翠流翠混会 詩舞	13:00	16:00		
		3ステップエクササイズ	9:00	10:00			BRASH	19:00	21:00		
		クラフトサークル	10:00	12:00			パソコン教室 楽パソ同好会	9:00	12:00		
		寺西いきいきサロン	10:30	11:30			寺西シニア元気塾	9:30	11:30		
		タイチー	12:00	16:00			わらべうた 空色のたね	10:00	15:00		
		東広島市中学校教頭会	13:30	16:30			ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30		
		遊楽書道	14:30	18:30			森原書道	16:30	20:30		
13	金	ピースクロッシェ	13:00	15:00	26	木	Ai Event	19:00	20:00		
		ジャザサイズ	18:45	20:45			市太極拳協会	19:00	21:00		
		ジャザサイズ	9:30	11:30			3ステップエクササイズ	9:00	10:00		
		寺西健康ヨガ教室	10:00	11:30			クラフトサークル	10:00	12:00		
		東広島市小学校教頭会	13:30	17:00			寺西いきいきサロン	10:30	11:30		
		タイチー	13:30	15:30			タイチー	12:00	16:00		
		PINKYS	16:30	18:30			ピースクロッシェ	13:00	15:00		
14	土	寺西住民自治協議会	18:30	20:00	27	金	遊楽書道	14:30	18:30		
		東広島混声合唱団	19:00	21:00			ジャザサイズ	18:45	20:45		
		スマイルオカリナハーモニー	10:00	13:00			ジャザサイズ	9:30	11:30		
		ハッピー歌謡	13:00	16:00			寺西健康ヨガ教室	10:00	11:30		
15	日	鍊心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00	28	土	タイチー	13:30	15:30		
		男性フラダンス	18:00	20:00			PINKYS	16:30	18:30		
		東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00			東広島混声合唱団	19:00	21:00		
		我花咲くらぶ	9:00	13:00			花みずき会	9:00	12:00		
		市太極拳協会	9:00	12:00			スマイルオカリナハーモニー	10:00	13:00		
16	月	簡単手芸サークル	10:00	12:00	29	日	ハッピー歌謡	13:00	16:00		
		下寺家6組	10:00	12:00			鍊心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00		
		玉翠流翠混会 詩舞	13:30	16:30			東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00		
		市太極拳協会	9:00	12:00			玉翠流翠混会 詩舞	13:30	16:30		
		淡交会	9:00	12:00			市太極拳協会	9:00	12:00		
		篠笛の会	9:30	11:30			かりん「セルフケア筋膜リリース	13:30	15:30		
		かりん「セルフケア筋膜リリース	13:30	15:30			森原書道	16:30	20:30		
17	火	PINKYS	17:00	19:00	30	月	PINKYS	17:00	19:00		
		墨友会	18:00	20:00			鍊心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00		
		鍊心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00			ジャザサイズ	9:30	11:30		
		ジャザサイズ	9:30	11:30			玉翠流翠混会 詩舞	13:00	16:00		
		チョークアート教室	10:00	13:00			BRASH	19:00	21:00		
18	水	玉翠流翠混会 詩舞	13:00	16:00	31	火	BRASH	19:00	21:00		
		BRASH	19:00	21:00							

☆令和4年12月22日までに申請があったものを載せています。

なお、変更・追加がある場合がありますので、不明な点は各サークル・団体、または地域センター事務室にお問合せください。