

# 市民協働の「まちづくり夢トーク」開催!

まちづくり夢トークは、市と自治協が協働し、まちづくりを行っていくためのベクトル合わせの場。また、自治協ごとの実情に合わせた個別テーマを設けて意見を交わす場です。

高垣市長の出席のもと、西条南地区（御園宇、郷田、三永、板城、三ツ城）住民自治協議会が参加し市民協働の「まちづくり夢トーク」が開催されました。

冒頭、現在東広島市が進めている未来志向型の都市計画について、市長より概要の説明があり、続いて5つの自治協議会のイチオシの活動報告について発表がありました。



御園宇小学校区住民自治協議会では、デジタル回覧板「つながるみそのう」について発表しました。紙の回覧板と違って、スマホやパソコンで、御園宇地域の情報がいつでもどこでもだれにでも、リアルタイムで知ることができるということで、他地域からも大変興味を持たれていました。



## 絵本作家 朝川照雄さんによる わくわく絵本パーク

一般の親子の方を始め、認定こども園こぼとの森の園長先生や職員の方にも参加いただき、子供たちの心を引き込む読み聞かせのポイントについて解釈を交えながらお話いただきました。

子どもには子どもの感じ方があり、大人の感覚押しつけないこと、小さい子どもほど発達段階に合った本を選ぶことが大事など、多くの



令和4年7月30日(土)

# 大人向け自主活動教室 運動・ダンス編

## ハッピーファミリー 百歳休場

毎週火曜日 9:15~10:15  
10:30~11:30



脳も身体も元気に！  
認知症予防・運動能力向上・骨粗しょう症予防につながります。

料金 無料

## ジャザサイズ

毎週水・木曜日 10:00~10:45



楽しく踊って筋トレもして、カラダ全体をバランスよく引き締めます。  
カラダもココロもリフレッシュ！

月謝 4950円~ 他会場も参加可

## モアピース ピラティス

毎週水・金曜日 10:00~11:00

ピラティスを基本に身体に優しいダンスエクササイズ！ボディバランスを整える事で健康寿命&免疫力アップ

月会費 5,500円  
他会場何回でも参加OK



## フリーフットワークササイズ

毎週金曜日 9:30~10:30

身体の総合的なコントロール機能、柔軟性及び筋力を強化するトレーニングを行います。

料金 1回 500円



## 健康ヨガ

毎週土曜日 10:00~11:00



ゆったりと伸びやかに身体を動かしながら、柔軟性を身に付け、心身をリフレッシュしましょう！

月謝 3500円

## アーナダ シニアヨガ



心と体を緩めるリラックスヨガ。呼吸を深めることで、体も穏やかにしていきます。

料金 1回 900円 (初回 500円)

## フラダンス 1.5時間コース

第1・3火曜日 10:00~12:00

60歳から始めるいきいき脳トレフラダンス。  
運動不足やストレス解消と一緒に楽しく踊りましょう！



## キックボクササイズ

隔週木曜日 13:00~14:00



多くの女性芸能人も取り入れた最強のエクササイズ。誰でもできる簡単な動きで楽しくシェイプアップしましょう！

料金 1回 800円

※ 詳しい内容につきましては、直接教室を訪ね講師又は責任者の方にお尋ねください。