

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 関館時間/8:30~22:00

開館時間/8:30~22:00 受付時間/月~± 8:30~15:30

12月主催講座

チョークアート講座

【日にち】 12月7日 (月曜日)

【時間】 10:00~12:00

《参加費》 600円位(材料費込)

〖持 参 物〗 汚れてもいい服装

【内 容】 来年の干支

〖講 師〗 嘉屋 由美子先生

募集中! 是非ご参加ください。



ガーデニング寄せ植え講座

【日にち】 12月14日 (月曜日)

【時間】 10:00~12:00

【参加費】 2,500円

(花代・器代含む)

『持参物』 軍手・スコップ

【内容】 お正月の寄せ植え

〖講 師〗 さいじょう緑化造園

《募集》定員に達したためが切りました。



寺西いきいきサロン

【日にち】 12月3日・10日・17日・24日毎週木曜日

【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・出前講座

【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

毎週元気に介護予防!

みんなで延ばそう健康寿命!

しめ縄作り

[日にち] 12月16日 (水曜日)

【時間】10:00~12:00

【参加費】500円(材料費込)

【持参物】汚れてもいい服装・ペンチ

【講師】 金川顕二郎先生

(賀羅加波神社権宮司)

【募集】定員に達したため〆切りました。

1月 主催講座のご案内

☆申込みは12月9日 (水曜日) 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連絡先をお願いします。

フラダンス&アロマ

【日にち】 1月20日 (水) 2月 3日 (水)

【時間】

10:00~12:00

【参加費】 無料

【持参物】動きやすい服装・

茶・上靴



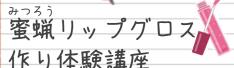
【内容】

アロマで感染対策した香りの中で、フラダンスを踊って体力アップ&お正月太りを解消しましょう! (初心者の方向け)

〖講 師〗 大下瑞恵先生

(ハーラウナーメアフラリノリノ主宰 中四国ハワイアン協会インストラクター<u>)</u>

《募集》15名



《日にち》 1月22日 (金) 《時 間》

10:00~11:30

《参加費》 500円

【内 容】

令和2年東広島市生涯学習フェスティバルで大人気の講座でした。体に優しい蜜蝋で自分好みのリップグロスを作ります。 是非、ご参加ください。

【講師》 森口美優先生(東広島市地域おこし協力隊員)【募集》 1 2 名

理解を深める手話講座

【日にち】 1月28日(木)
【時間】

11:00~11:45

【参加費】 無料

【内 容】

平成31年4月から 施行された手話言語条例に ついて理解を深め、よく使う簡 単な手話を教えてもらいます。 是非、この機会に体験し、手話 を広めていきましょう♪

【講師】

東広島市障害福祉課

《募 集》参加申込み不要

2 水 ウススポーツすずらんの金 13:301 16:00	令和2年11月2									
大学サイス 9.30 11:30 13 日本品温声合唱団 13:00 17	П	曜	行 事			Н	曜	行事		
1	Щ.	一生	.,					, ,		
BRASH	1		ンヤササイス			13	Н	果広島混声台唱団 まま探幕協会		
BRASH		火	主军汽车况会			14		中人怪筝協会 		
女性会ヨガ 9:30 11:30 15:00 15:							月			12:00
2 水 やよい会 13:0016:00 アラグンス 19:30 16:00 アラグンス 19:30 10:30 16:30 アラグンス 19:30 10:30 16:30 万分グンス 19:30 10:30 16:30 水ップキッズクラブ 9:30 11:30 16:30 水ップキッズクラブ 9:30 11:30 16:30 水ッグキッグ・アンドンサング 10:30 11:30 16:30 東広島市健康自選 13:00 16:30 アトンドンサング 10:30 11:30 17 本 東広島市健康自選 13:00 16:30 東広島市世康連 13:00 16:30 東広島市中下本連合会 13:00 16:30 アトンエ大地 17:45 12:45 東広島市の大下ンサンブル 18:00 12:00 市太極拳協会 9:00 12:00 市太極衛協会 9:00 12:00 市太極拳協会 9:00 12:00 市太極拳協会 9:00 12:00 市太極拳協会 9:00 12:00 市太極拳協会 9:00 12:00 市太極衛協会 9:00 12:00 市太極衛 9:00 12:00 市太極衛協会 9:00 12:00			brash 女性合ヨガ		1					21.00
2	2	水				15	火			
フラダンス 19:30 20:30										
# ボップキッズクラブ 9:30 12:30				19:30	20:30			BRASH		
3 木			3ステップエクササイズ							
3 木 土作調庫 13.00 15.00 15.00 2.00		木			12:30	16	7k			
14:301 18:30 27 27 27 30 10:30 10:30 27 27 27 30 10:30 10:30 27 27 27 27 27 27 27 2					11:30		,1,			
マンヤザナズ 9:30 1:30								ノフダン人 oュニ…ポテクササノブ		
マーチン・サイズ 9:30 11:30 17 大き西健康当が教室 10:00 16:30 16:30 万々/チー 13:00 16:30 18:30										
本		金								
金 東広島市健康増進課			ライック 八 寺西健康ヨガ教室			17	木			
タイチー 13:00 15:00 ジャザサイズ 19:00 21:00 18:30 18:			東広島市健康増進課					游楽書道		
PINKYS 16:30 18:30 18 東広島市下日本連合会 8:30 12:30 18 東広島市下日本連合会 8:30 12:30 18 東広島市下日本連合会 8:30 12:30 18:30 17:20 19:20				13:00						
Subsection August 2				16:30		1Ω	소		9:00	16:30
大 一	5		東広島市PTA連合会			10	31/			
1			ハッピー歌謡					センター大掃除		
下リス大地		土	錬心舘寺西空手スポーツ少年団			10		ハッピー歌謡		
接谷自治会						19	工			
日東広島混声合唱団 13:00 16:00 12:00 大性会 調理 9:00 12:00 東広島混声合唱団 13:00 16:00 東広島混声音唱団 13:00 16:00 東広島混画 13:00 16:00								<u>ゲトリエ人地</u> 東皮自力 <i>ハ</i> ボマンサンブル		
市大極拳協会 9:00 12:00 東広島混声合唱団 13:30 16:30 表します。	6	н	<u>该分日况安</u> 亩広阜混亩合唱团					<u>宋仏島ワインドナンサンフル</u> 我花咲くらぶ		
大性会調理 9:00 12:00 東広島混声合唱団 13:30 16:30 東広島混声合唱団 13:30 16:30 東広島電声西空手スポーツ少年団 19:00 21:00 女性会 茶道 8:30 12:30 5:30 日本の		Н				20	_			
7 日本産講座 チョークアート講座 10:0012:00 ダンスポーツすずらんの会 13:30 15:30 接い 部等西空手スポーツ少年団 19:00 21:00 と 女性会 茶道 8:30 12:30 を		月					п	東広島混声合唱団		
操心館寺西空手スポーツ少年団 19:00 21:00 女性会 茶道 8:30 12:30 大女性会 茶道 8:30 12:30 大女性会 手芸 13:00 16:00 大女性会 手芸 13:00 16:00 大女性会 手芸 13:00 16:00 大文性会 素道 8:30 12:30 大文化会 素通 8:30 12:30 大文化会 素通 13:00 16:00 大文化会 第 13:00 16:00 大文化子 12:00 16:00 大文化チンイブ 13:00 15:00 大文化チンイブ 13:00 15:00 大文化チンイブ 13:00 15:00 大文化チンイブ 13:00 16:00 大文化チンイブ 13:00 15:00 大文化分文化 13:00 15:00 大文化分文化 13:00 15:00 大文化分文化 13:00 15:00 大文化 13:00 15:0								成趣館		
女性会 茶道 8:30 12:30					15:30	21				
8 火 女性会 手芸 13:00 16:00 22 大 医RASH 13:30 16:30 18:30 16:30 18:30 16:30 18:30 16:30 18:30 16:30 17					•		月	<u>ダンススポーツすずらんの会</u>		
8 火 女性会 手芸 13:00 16:00 22 大 医RASH 13:30 16:30 18:30 16:30 18:30 16:30 18:30 16:30 18:30 16:30 17	8	火	女性会 茶道			22		<u> </u>		
国際			ンヤササイ人 ナサム チサ				火	女性会 余垣		
BRASH			女性云 于云							
9 水 パソコン教室(楽パソ同好会) 9:00 12:00 空いろのたね わらべうたの会 10:00 15:00 バッピー歌謡 13:00 16:00 をいる 10:00 15:00 がとい会 13:30 16:00 をシススポーツすずらんの会 13:30 15:30 15:30 万シススポーツすずらんの会 13:30 15:30 15:30 万シススポーツすずらんの会 13:30 15:30 万シスマンエクササイズ 9:00 10:00 下上でボクロッシェ 13:00 16:00 下上でボクロッシェ 13:00 15:00 万システンデーター 12:00 16:00 万システンデーター 12:00 16:00 万システンデーター 12:00 16:00 万システンデーター 12:00 16:00 万システンザサイズ 9:30 11:30 万システンデーター 12:00 16:00 万システンザサイズ 9:30 11:30 万システンデーター 12:00 16:00 万システンデーター 12:00 12:00 万システンデーター 12:00 16:00 万システンデーター 12:00 12:00 万システンテンテンテンテンテンテンテンテンテンテンテンテンテンター 12:00 12:00 万システンテンテンテンテンター 12:00 12:00 万システンテンテンテンター 12:00 12:00 万システンテンテンテンター 12:0										
9 水 空いろのたね わらべうたの会 10:00 15:00 やよい会 りょうたの会 13:00 16:00 やよい会 りょうたの会 13:00 16:00 がない会 りょうたの会 13:30 15:30 市太極拳協会 19:00 21:00 市太極拳協会 19:00 21:00 方大を性会 8:00 11:00 3ステップエクササイズ 9:00 10:00 ホップキッズクラブ 9:30 12:30 15:30 方大を推薦座 いきいきサロン 10:30 11:30 タイチー 12:00 16:00 変楽書道 14:30 18:30 ジャザサイズ 9:00 10:00 流楽書道 14:30 18:30 ジャザサイズ 9:00 10:00 流楽書道 14:30 18:30 ジャザサイズ 9:00 10:00 15:00 遊楽書道 14:30 18:30 ジャザサイズ 9:00 10:00 15:00 遊楽書道 14:30 18:30 ジャザサイズ 9:00 10:00 15:00 遊楽書道 14:30 18:30 ジャザサイズ 9:30 11:30 変々チー 10:00 11:30 査 東広島市健康増進課 13:00 16:00 PINKYS 16:30 18:30 25 東広島市健康増進課 13:00 16:00 PINKYS 16:30 18:30 26 土 女性会 池坊 10:00 12:00 12:00 12:00 12:00 12:00 12:00 13:00 15:00 前立 13:00 15:00 13:00 1							水	寺西シニア元気塾		
10 水		水						ハッピー歌謡		
10 大心は 13:00 16:00 13:30 15:30	۵		ハッピー歌謡					ダンススポーツすずらんの会		
10 市太極拳協会	ا ا		やよい会	13:00	16:00				13:30	15:30
大 女性会 8:00 11:00 市太極拳協会 19:00 21:00 10:00 ホップキッズクラブ 9:30 12:30										
10 本										
10 本		木								
10 木 主催講座 いきいきサロン 10:30 11:30 タイチー 12:00 16:00 15:00 16:00 15:00 遊楽書道 14:30 18:30 ジャザサイズ 19:00 21:00 15:00 遊楽書道 14:30 18:30 ジャザサイズ 19:00 21:00 11:30 ジャザサイズ 19:00 21:00 11:30 ジャザサイズ 19:00 21:00 ジャザサイズ 19:00 21:00 11:30 ジャザサイズ 19:00 21:00 11:30 ジャザサイズ 19:00 21:00 ジャザサイズ 19:00 21:00 11:30 ジャザサイズ 19:00 21:00 11:30 ジャザサイズ 9:30 11:30 ジャザサイズ 19:00 21:00 11:30 ジャザサイズ 9:30 11:30 ジャザサイズ 9:30 11:30 ラロ 12:00										
10	10		ナ佐護座 いきいきサロン			24		主催講座 しきいきサロン		
11 Eビーズクロッシェ 13:00 15:00 遊楽書道 14:30 18:30 ジャザサイズ 19:00 21:00 ジャザサイズ 9:30 11:30 寺西健康ヨガ教室 10:00 11:30 東広島市健康増進課 13:00 16:00 PINKYS 16:30 18:30 東広島市教育委員会 8:30 13:00 27 ひまわり 9:30 12:30 クンまわり 9:30 12:30 オンツピー歌謡 13:00 16:00 藤山館寺西空手スポーツ少年団 14:00 18:00 29 大 東広島ウィンドアンサンブル 18:00 21:00 30 水 年末年始休み 29日(火)~1/3(日)							木			
11 遊楽書道 14:30 18:30 25 32 32 32 32 32 33 32 33 32 33 32 33 32 33 32 33 32 33 32 33 32 33 32 33 32 33 32 33 33 33 34 34							- 1 -			
11 ジャザサイズ 19:00 21:00 ジャザサイズ 19:00 21:00 30 11:30 5元健康ヨガ教室 10:00 11:30 5元健康ヨガ教室 10:00 11:30 東広島市健康増進課 13:00 16:00 中INKYS 16:30 18:30 26 土 女性会 池坊 10:00 12:00 東広島市教育委員会 8:30 13:00 27 日 BRASH 19:00 21:00 ひまわり 9:30 12:30 28 月 ジャザサイズ 9:30 11:3 インッピー歌謡 13:00 16:00 29 大 東広島ウィンドアンサンブル 18:00 21:00 30 水 年末年始休み 29日(火)~1/3(日)			遊楽書道							
11 金 寺西健康ヨガ教室 10:00 11:30 25 金 寺西健康ヨガ教室 10:00 11:30 15			ジャザサイズ	19:00	21:00			ジャザサイズ	19:00	21:00
11 事 東広島市健康増進課 13:00 16:00 PINKYS 16:30 18:	11	金								
RIA 島市健康増進課 13:00 10:00 PINKYS 10:30 18:			<u> 寺西健康ヨガ教室</u>							
12 東広島市教育委員会 8:30 13:00 27 日 BRASH 19:00 21:00 2										
12 土 ひまわり 9:30 12:30 28 月 ジャザサイズ 9:30 11:3 13:00 16:00 28 月 ジャザサイズ 9:30 11:3 練心舘寺西空手スポーツ少年団 14:00 18:00 29 火 東広島ウィンドアンサンブル 18:00 21:00 30 水 年末年始休み 29日(火)~1/3(日)	\vdash									
12 土 <u>ハッピー歌謡 13:00 16:00 20 月 篠笛の会 9:30 11:39 錬心舘寺西空手スポーツ少年団 14:00 18:00 29 火</u> 東広島ウィンドアンサンブル 18:00 21:00 30 水 年末年始休み 29日(火)~1/3(日)		土								
<u>錬心舘寺西空手スポーツ少年団 14:00 18:00 29 火</u> 東広島ウィンドアンサンブル 18:00 21:00 30 水 年末年始休み 29日(火)~1/3(日)	12		ハッピー歌謡			28	月			
┃	'-						火		0.00	11.00
	L		東広島ウィンドアンサンブル					年末年始休み 29日(火)~1/3(日)		3)
	13	日	東広島市健康増進課				木			



行

事

予

定

表

寺西住民自治協議会 寺西シニア元気塾 主催

申込み不要 寺西シニア元気塾 12月講座 参加自由 「室内で元気にゲームを楽しもう♪」

12月23日(水曜日) 9:30~11:30 時】

ペタンクなど室内ゲームを楽しみましょう♪ 【内 容】

【場 寺西地域センターホール 所】 【協力】 東広島市スポーツ推進委員 【お問合せ】 080-2943-9334