



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

12月主催講座

キョークアート講座

【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】 定員に達したためメ切りました。



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】 金川頭二郎先生
 (賀羅加波神社権宮司)
 【募集】 定員に達したためメ切りました。



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カアップ&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)

【募集】 15名



みつろう

蜜蝋リップグロス

作り体験講座

【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】 12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、手話を広げていきましょう♪

【講師】

東広島市障害福祉課

【募集】 参加申込み不要





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	ジャザサイズ	9:30	11:30	13	日	東広島混声合唱団	13:00	17:00
		玉翠流翠混会 詩舞	13:30	16:30			市太極拳協会	9:00	12:00
		寺西住民自治協議会	18:30	20:00			篠笛の会	9:30	11:30
		BRASH	19:00	21:00			主催講座 ガーデニング講座	10:00	12:00
2	水	女性会ヨガ	9:30	11:30	14	月	錬心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00
		やよい会	13:00	16:00			ジャザサイズ	9:30	11:30
		ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30			玉翠流翠混会 詩舞	13:30	16:30
		フラダンス	19:30	20:30			BRASH	19:00	21:00
3	木	3ステップエクササイズ	9:00	10:00	15	火	女性会ヨガ	9:30	11:30
		ホップキッズクラブ	9:30	12:30			主催講座 しめ縄作り	10:00	12:00
		主催講座 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			フラダンス	19:30	20:30
4	金	遊楽書道	14:30	18:30	16	水	3ステップエクササイズ	9:00	10:00
		ジャザサイズ	19:00	21:00			ホップキッズクラブ	9:30	12:30
		ジャザサイズ	9:30	11:30			主催講座 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
5	土	東広島市健康増進課	13:00	16:00	17	木	遊楽書道	14:30	18:30
		タイチー	13:00	15:00			ジャザサイズ	19:00	21:00
		PINKYS	16:30	18:30			東広島市小・中学校教頭会	9:00	16:30
		東広島市PTA連合会	8:30	12:30			PINKYS	16:30	18:30
6	日	ハッピー歌謡	13:00	16:00	18	金	センター大掃除	9:00	10:30
		錬心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00			ハッピー歌謡	13:00	16:00
		アトリエ大地	17:45	20:45			錬心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00
		東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00			アトリエ大地	17:45	20:45
7	月	後谷自治会	19:00	20:30	19	土	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	13:00	16:00			我花咲くらぶ	9:00	13:00
		市太極拳協会	9:00	12:00			けんこうなかまの施術院	9:00	17:00
		女性会 調理	9:00	12:00			東広島混声合唱団	13:30	16:30
8	火	主催講座 チョークアート講座	10:00	12:00	20	日	成趣館	17:00	19:00
		ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30			市太極拳協会	9:00	12:00
		錬心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00			ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30
		女性会 茶道	8:30	12:30			森原書道教室	16:00	20:00
9	水	ジャザサイズ	9:30	11:30	21	月	女性会 茶道	8:30	12:30
		女性会 手芸	13:00	16:00			ジャザサイズ	9:30	11:30
		玉翠流翠混会 詩舞	13:30	16:30			BRASH	19:00	21:00
		BRASH	19:00	21:00			パソコン教室(楽パソ同好会)	9:00	12:00
10	木	パソコン教室(楽パソ同好会)	9:00	12:00	22	火	寺西シニア元気塾	9:30	11:30
		空いろのたね わらべうたの会	10:00	15:00			ハッピー歌謡	13:00	16:00
		ハッピー歌謡	13:00	16:00			ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30
		やよい会	13:00	16:00			JA女性会	13:30	15:30
11	金	ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30	23	水	森原書道教室	16:00	20:00
		錬心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00			YKBF	16:30	19:30
		市太極拳協会	19:00	21:00			市太極拳協会	19:00	21:00
		女性会	8:00	11:00			3ステップエクササイズ	9:00	10:00
12	土	3ステップエクササイズ	9:00	10:00	24	木	ホップキッズクラブ	9:30	12:30
		ホップキッズクラブ	9:30	12:30			主催講座 いきいきサロン	10:30	11:30
		主催講座 いきいきサロン	10:30	11:30			タイチー	12:00	16:00
		タイチー	12:00	16:00			ビーズクロスジェ	13:00	15:00
13	日	ビーズクロスジェ	13:00	15:00	25	金	遊楽書道	14:30	18:30
		遊楽書道	14:30	18:30			ジャザサイズ	19:00	21:00
		ジャザサイズ	19:00	21:00			ジャザサイズ	9:30	11:30
		ジャザサイズ	9:30	11:30			寺西健康ヨガ教室	10:00	11:30
14	月	寺西健康ヨガ教室	10:00	11:30	26	土	PINKYS	16:30	18:30
		東広島市健康増進課	13:00	16:00			女性会 池坊	10:00	12:00
		PINKYS	16:30	18:30			BRASH	19:00	21:00
		東広島市教育委員会	8:30	13:00			ジャザサイズ	9:30	11:30
15	火	ひまわり	9:30	12:30	27	日	篠笛の会	9:30	11:30
		ハッピー歌謡	13:00	16:00					
		錬心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00					
		東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00					
16	水	東広島市健康増進課	8:30	13:00	28	月			
		東広島市健康増進課	8:30	13:00					
		東広島市健康増進課	8:30	13:00					
		東広島市健康増進課	8:30	13:00					
17	木	東広島市健康増進課	8:30	13:00	29	火			
		東広島市健康増進課	8:30	13:00					
		東広島市健康増進課	8:30	13:00					
		東広島市健康増進課	8:30	13:00					
18	金	東広島市健康増進課	8:30	13:00	30	水			
		東広島市健康増進課	8:30	13:00					
		東広島市健康増進課	8:30	13:00					
		東広島市健康増進課	8:30	13:00					
19	土	東広島市健康増進課	8:30	13:00	31	木			
		東広島市健康増進課	8:30	13:00					
		東広島市健康増進課	8:30	13:00					
		東広島市健康増進課	8:30	13:00					
年末年始休み 29日(火)~1/3(日)									



寺西住民自治協議会 寺西シニア元気塾 主催

寺西シニア元気塾 12月講座

「室内で元気にゲームを楽しもう♪」

申込み不要
参加自由

- 【日時】 12月28日(水曜日) 9:30~11:30
- 【内容】 ペタンクなど室内ゲームを楽しみましょう♪
- 【場所】 寺西地域センターホール
- 【協力】 東広島市スポーツ推進委員
- 【お問合せ】 080-2943-9334