

日	曜	行事	時間		日	曜	行事	時間	
			開始	終了				開始	終了
1	月	ジャザサイズ	19:00	21:00	18	木	キックボクササイズ	13:00	14:00
2	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30	19	金	みそのう硬筆サークル	16:00	18:00
		脳トしいききフラダンス	10:00	12:00			フラダンスサークル	17:00	19:00
		日本語教室	13:30	16:00			国際ヨガ協会御園宇教室	19:30	21:00
		本山珠算教室	17:30	19:30					
7	日	住民自治協議会 地域総会	9:30	12:30	20	土	3Sエクササイズ	9:30	10:30
		地域部会	11:00	12:00			退職公務員連盟 東広島支部	13:30	15:00
8	月	更生保護女性会	9:00	12:00	21	日	日本語教室	13:30	16:00
		梅の実会	11:30	15:00			本山珠算教室	17:30	19:30
		ジャザサイズ	19:00	21:00			キッズピクス	18:00	19:00
9	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30	22	月	モア・ピース	19:30	21:30
		日本語教室	13:30	16:00			囲碁を楽しむ会	13:00	16:00
		本山珠算教室	17:30	19:30			エコクラフト	13:30	16:30
		モア・ピース	19:30	21:30			空手道	18:00	21:00
10	水	ジャザサイズ	9:30	11:30	23	火	ひまわり会 英語	10:00	14:00
		公文書写教室	15:00	19:00			ジャザサイズ	19:00	21:00
		みそのう硬筆サークル	16:00	18:00			百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30
							日本語教室	13:30	16:00
							本山珠算教室	17:30	19:30
11	木	ジャザサイズ	9:30	11:30	24	水	モア・ピース	19:30	21:30
		折り紙研究室	10:00	12:00			ジャザサイズ	9:30	11:30
		キックボクササイズ	13:00	14:00			【主催】ロコモ予防体操	13:30	15:00
		フラダンスサークル	17:00	19:00			公文書写教室	15:00	19:00
		みそのう硬筆サークル	16:00	20:00			みそのう硬筆サークル	16:00	18:00
		国際ヨガ協会御園宇教室	19:30	21:00					
12	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30	25	木	ジャザサイズ	9:30	11:30
		日本語教室	13:30	16:00			折り紙研究室	10:00	12:00
		本山珠算教室	17:30	19:30			キックボクササイズ	13:00	14:00
		キッズピクス	18:00	19:00			みそのう硬筆サークル	16:00	20:00
		モア・ピース	19:30	21:30			国際ヨガ協会御園宇教室	19:30	21:00
13	土	囲碁を楽しむ会	13:00	16:00	26	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30
		わくわくロボットパーク	13:30	17:30			日本語教室	13:30	16:00
		空手道	18:00	21:00			本山珠算教室	17:30	19:30
		体育振興会	19:00	20:00			キッズピクス	18:00	19:00
							モア・ピース	19:30	21:30
14	日	ハッスル	9:00	14:00	27	土	囲碁を楽しむ会	13:00	16:00
15	月	ひまわり会 英語	10:00	14:00	28	日	更生保護女性会	12:00	16:30
		ジャザサイズ	19:00	21:00			わくわくロボットパーク	13:30	17:30
16	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30	29	月	空手道	18:00	21:00
		脳トしいききフラダンス	10:00	12:00			防犯・防災部会	9:00	11:00
		日本語教室	13:30	16:00			中国帰国者支援交流会	12:30	15:30
		オカリナ レインボー	14:00	16:00			ジャザサイズ	19:00	21:00
		本山珠算教室	17:30	19:30			百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30
17	水	モア・ピース	19:30	21:30	30	火	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
		民生児童委員会御園宇支部	12:00	15:30			モア・ピース	19:30	21:30
		かな書道	13:00	16:30					
18	木	公文書写教室	15:00	19:00	31	水	ジャザサイズ	9:30	11:30
		みそのう硬筆サークル	16:00	18:00			【主催】身体が喜ぶ動かし方	13:30	15:00
		折り紙研究室	10:00	12:00			公文書写教室	15:00	19:00
						空手道	18:00	21:00	

※ この行事予定表は4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5年5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

鍼灸師から学ぶ正しい健康講座

身体が喜ぶ動かし方を知ろう！

📍 自分を好きになる・身体が風船のように広がるように呼吸しよう 📍

日程 令和5年5月31日(水)
13:30~14:30

場所 御園宇地域センター ホール
講師 アイハンド訪問はりきゅう治療院 手島浩司さん
定員 20人 (先着順)
参加費 無料

※ 動きやすい服装でお出で下さい。



お申込み
お問合せ

御園宇地域センター： TEL/FAX 082-423-3871
Email:misonou-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp