

3月行事予定表

日	曜	行事	時間		日	曜	行事	時間	
			開始	終了				開始	終了
1	木	ジャザサイズ	9:00	12:00	15	木	生命の貯蓄体操	9:30	11:30
		ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00			ひまわりフォークダンス	13:30	15:30
		市保育所1区所長会	15:00	17:15			太極拳 タイチ御園宇	19:00	21:00
		子ども硬筆	16:00	18:00			ジャザサイズ	9:00	12:00
		コンチョコレート	16:00	18:00			ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00
2	金	ヨ ガ	19:30	21:00	16	金	コンチョコレート	16:00	18:00
		キッズピクス	17:00	19:00			子ども硬筆	16:00	18:00
		そろばん教室	17:30	19:30			ヨ ガ	19:30	21:00
3	土	モア・ピース	19:30	21:30	17	土	3Sエクササイズ	9:00	11:00
		手品教室	9:30	11:30			キッズピクス	17:00	19:00
		3Sエクササイズ	9:00	11:00			そろばん教室	17:30	19:30
		コンチョコレート	12:00	14:00			モア・ピース	19:30	21:30
		囲碁を楽しむ会	13:00	16:00			道照地区 総会	9:30	11:30
4	日	パンフルート	13:00	16:00	19	月	コンチョコレート	12:00	14:00
		空手道	17:00	21:00			囲碁を楽しむ会	13:00	13:00
		ひまわり	9:00	12:30			パンフルート	13:00	16:00
		東広島地区更生保護女性会	9:00	12:00			空手道	17:00	21:00
		モア・ピース	19:30	21:30			モア・ピース	19:30	21:30
6	火	レッツゴースマイル(百歳体操)	9:00	10:00	20	火	レッツゴースマイル(百歳体操)	9:00	10:00
		レッツゴースマイル+こばとの森	10:00	10:30			コンチョコレート	9:00	10:00
		スノードロップ	10:30	12:30			スノードロップ	10:30	12:30
		コンチョコレート	11:00	12:00			JA広島中央西条グリーンセンター	13:30	15:30
		日本語教室	13:30	16:00			オカリナ レインボー	14:00	16:00
7	水	そろばん教室	17:30	19:30	22	木	そろばん教室	17:30	19:30
		東広島六弦倶楽部	19:30	21:30			東広島六弦倶楽部	19:30	21:30
		ジャザサイズ	9:00	12:00			ジャザサイズ	9:00	12:00
		生命の貯蓄体操	9:30	11:00			ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00
		子ども硬筆	16:00	18:00			コンチョコレート	16:00	18:00
8	木	ヨ ガ	19:30	21:00	23	金	ヨ ガ	19:30	21:00
		ジャザサイズ	9:00	12:00			大正琴しらゆり	9:00	11:00
		ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00			ニットサークル	13:30	15:30
		子ども硬筆	16:00	18:00			キッズピクス	17:00	19:00
		3Sエクササイズ	9:00	11:00			そろばん教室	17:30	19:30
9	金	大正琴しらゆり	9:00	11:00	24	土	モア・ピース	19:30	21:30
		東広島市社会福祉協議会	12:00	16:00			福祉・教育部会	9:00	10:00
		ニットサークル	13:30	15:30			子ども茶道	9:00	11:00
		キッズピクス	17:00	19:00			コンチョコレート	12:00	14:00
		そろばん教室	17:30	19:30			余暇サークルAMie	13:00	17:00
10	土	モア・ピース	19:30	21:30	26	月	囲碁を楽しむ会	13:00	13:00
		子ども茶道	9:00	11:00			ひまわり会 英語	10:00	14:00
		人権講座 人権DVD鑑賞会	10:30	11:30			モア・ピース	19:30	21:30
		余暇サークルAMie	9:00	13:00			レッツゴースマイル(百歳体操)	9:00	10:00
		キッズアカデミーインターナショナル	8:30	12:00			フラダンス レイフラワーマカナ	10:00	12:00
12	月	コンチョコレート	12:00	14:00	28	水	そろばん教室	17:30	19:30
		囲碁を楽しむ会	13:00	13:00			東広島六弦倶楽部	19:30	21:30
		空手道	17:00	21:00			空手道	18:00	21:00
		ひまわり会 英語	10:00	14:00			ジャザサイズ	9:00	12:00
		モア・ピース	19:30	21:30			生命の貯蓄体操	9:30	11:30
13	火	ひまわり会 英語	10:00	14:00	29	木	ひまわりフォークダンス	13:30	15:30
		モア・ピース	19:30	21:30			ジャザサイズ	9:00	12:00
		レッツゴースマイル(百歳体操)	9:00	10:00			ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00
		スノードロップ	10:30	12:30			コンチョコレート	16:00	18:00
		フラダンス レイフラワーマカナ	10:00	12:00			ヨ ガ	19:30	21:00
14	水	体すっきり2012	13:00	15:30	30	金	3Sエクササイズ	9:00	11:00
		日本語教室	13:30	16:00			そろばん教室	17:30	19:30
		そろばん教室	17:30	19:30			東広島六弦倶楽部	19:30	21:30
		東広島六弦倶楽部	19:30	21:30			薬膳料理教室	9:00	12:30
		ジャザサイズ	9:00	12:00			ジャザサイズ	9:00	12:00
31	土	ジャザサイズ	9:00	12:00	31	土	JA女性部 総会	12:30	15:30
		ジャザサイズ	9:00	12:00			囲碁を楽しむ会	13:00	13:00

※ この行事予定表は2月20日現在のものです。追加・変更等がありますのでご了承ください。

地域センターだより

平成30年3月号

みそのおう



発行:御菌宇地域センター
TEL/FAX 082-423-3871

E-mail : misonou-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp

募集！身体が喜ぶ薬膳料理教室

気血水 バランスをとって 不老長寿食

日時 平成30年3月14日(水)

時間	9:30~12:30
講師	前田 邦子先生(御菌宇在住)
費用	材料費
持参物	エプロン 三角巾
定員	20名



《食物の5色のバランス》

中国では食物を5色に分類し、バランスよく摂取することが栄養的にもバランスが取れることを発見し利用しています。

- 青：肝を補う作用
- 赤：心を補う作用
- 黄：脾胃を補う作用
- 白：肺を補う作用
- 黒：腎を補う作用

《5味の作用とバランス》

食物には大きく分けて 酸・苦・甘・辛・鹹の五種類の味があります。味そのものの特有の効果とうまく利用することも『薬膳』においては大切なことです。

五味には、各々五臓を補う働きと作用があります。また反対に剋してしまう作用もあるので、バランスよく摂取することが重要です。

※お申込み・お問合せ※

御菌宇地域センター

TEL/FAX 082-423-3871

Email:misonou-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp

