

令和5年1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		
4	水	ジャザサイズ	9:30	11:30	19	木	折り紙研究室	10:00	12:00		
5	木	ジャザサイズ	9:30	11:30			キックボクササイズ	13:00	14:00		
		折り紙研究室	10:00	12:00			みそのう硬筆サークル	16:00	18:00		
		キックボクササイズ	13:00	14:00			フラダンスサークル	17:00	19:00		
		フラダンスサークル	17:00	19:00			ヨ ガ	19:30	21:00		
		ヨ ガ	19:30	21:00			3Sエクササイズ	9:30	10:30		
6	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30			日本語教室	13:30	16:00		
		東広島山草同好会	12:00	15:00			市保育連盟	14:00	17:00		
		本山珠算教室	17:30	19:30			本山珠算教室	17:30	19:30		
		モア・ピース	19:30	21:30			キッズピクス	18:00	19:00		
7	土	東広島山草同好会	8:00	16:00			モア・ピース	19:30	21:30		
		囲碁を楽しむ会	13:00	16:00			21	土	囲碁を楽しむ会	13:00	16:00
10	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30			エコクラフト	13:30	16:30		
		日本語教室	13:30	16:00			22	日	東広島混声合唱団	9:30	16:30
		本山珠算教室	17:30	19:30			梅の美会	13:30	15:00		
		モア・ピース	19:30	21:30			23	月	英語	10:00	14:00
11	水	ジャザサイズ	9:30	11:30			百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30		
		マイナンバーカード出張申請サポート	9:00	12:00			日本語教室	13:30	16:00		
		公文書写教室	15:00	19:00			本山珠算教室	17:30	19:30		
		みそのう硬筆サークル	16:00	18:00			モア・ピース	19:30	21:30		
		空手道	18:00	21:00			25	水	ジャザサイズ	9:30	11:30
12	木	ジャザサイズ	9:30	11:30			更生保護女性会	12:00	15:00		
		折り紙研究室	10:00	12:00			公文書写教室	15:00	19:00		
		キックボクササイズ	13:00	14:00			みそのう硬筆サークル	16:00	18:00		
		みそのう硬筆サークル	16:00	20:00			空手道	18:00	21:00		
		ヨ ガ	19:30	21:00			26	木	ジャザサイズ	9:30	11:30
13	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30			折り紙研究室	10:00	12:00		
		日本語教室	13:30	16:00			キックボクササイズ	13:00	14:00		
		本山珠算教室	17:30	19:30			みそのう硬筆サークル	16:00	20:00		
		キッズピクス	18:00	19:00			ヨ ガ	19:30	21:00		
		モア・ピース	19:30	21:30			27	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30
14	土	囲碁を楽しむ会	13:00	16:00			マイナンバーカード出張申請サポート	9:00	12:00		
		プログラミング教室	14:00	17:00			日本語教室	13:30	16:00		
15	日	ハッスル落語会	9:00	12:00			本山珠算教室	17:30	19:30		
16	月	更生保護女性会	9:00	12:00			キッズピクス	18:00	19:00		
		広島パンフルートの会	10:00	12:00			モア・ピース	19:30	21:30		
17	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30			28	土	囲碁を楽しむ会	13:00	16:00
		脳トレ健康フラダンス	10:00	12:00			プログラミング教室	14:00	17:00		
		日本語教室	13:30	16:00			29	日	上田ひでし後援会	9:00	12:00
		オカリナ レインボー	14:00	16:00			30	月	【主】ロコモ予防体操	10:00	11:00
		本山珠算教室	17:30	19:30			英語	10:00	14:00		
18	水	モア・ピース	19:30	21:30			31	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30
		ジャザサイズ	9:30	11:30			脳トレ健康フラダンス	10:00	12:00		
		管財課	13:30	15:30			人権擁護委員会	12:30	16:00		
		公文書写教室	15:00	19:00			日本語教室	13:30	16:00		
		みそのう硬筆サークル	16:00	18:00			1区保育所長会	14:30	17:15		
19	木	空手道	18:00	21:00			本山珠算教室	17:30	19:30		
		ジャザサイズ	9:30	11:30			モア・ピース	19:30	21:30		

※ この行事予定表は12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1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

本年 願 申上

謹賀新年

申上 新年 挨拶



東広島市観光マスコット「のん太」

好評につき第二弾開催！

脳トレ ロコモ予防体操

ロコモとは、ロコモティブシンドローム「運動器症候群」の略称です。
要介護や寝たきりにならないよう、今から対策を始めましょう！

日時 令和5年1月30日(月)10:00~11:00

場所 御園宇地域センター ホール
講師 介護予防運動指導員・フィットネスインストラクター
向田 香織さん

定員 15名
参加費 無料
持参物 動きやすい服装 室内シューズ
タオル 飲み物



お申込みは
こちらまで