

# 令和4年9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	水	ジャザサイズ	9:30	11:30	15	木	みそのう硬筆サークル	16:00	18:00		
		折り紙研究室	10:00	12:00			フラダンスサークル	17:00	19:00		
		JA広島中央西条地区女性部	11:00	16:00			16	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30
		フラダンスサークル	17:00	19:00					日本語教室	13:30	16:00
2	金	ヨ ガ	19:30	21:00	17	土	キッズピクス	17:00	19:00		
		3Sエクササイズ	9:30	10:30			本山珠算教室	17:30	19:30		
		日本語教室	13:30	16:00			モア・ピース	19:30	21:30		
		キッズピクス	17:00	19:00			地域一斉清掃	8:00	9:00		
3	土	本山珠算教室	17:30	19:30	18	日	防犯・防災部会	9:00	10:00		
		モア・ピース	19:30	21:30			囲碁を楽しむ会	13:00	16:00		
		子ども えいご教室	10:00	11:00			エコクラフト	13:30	16:30		
		囲碁を楽しむ会	13:00	16:00			創立10周年記念事業実行委員会	13:30	14:30		
5	月	空手道	18:00	21:00	19	月	役員会	14:30	15:30		
		更生保護女性会	9:00	12:00			空手道	18:00	21:00		
6	火	英語 ひまわり会	10:00	14:00	20	火	東広島混声合唱団	9:30	16:30		
		百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30			百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30		
7	水	レイフラワーマカナ	10:00	12:00	21	水	レイフラワーマカナ	10:00	12:00		
		日本語教室	13:30	16:00			日本語教室	13:30	16:00		
		公文書写教室	15:00	19:00			オカリナ レインボー	14:00	16:00		
		みそのう硬筆サークル	16:00	18:00			本山珠算教室	17:30	19:30		
8	木	モア・ピース	19:30	21:30	22	木	モア・ピース	19:30	21:30		
		ジャザサイズ	9:30	11:30			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		
		1区保育所長会	14:30	17:15			キックボクササイズ	13:00	14:00		
9	金	みそのう硬筆サークル	16:00	20:00	23	金	かな書道	13:00	16:00		
		ヨ ガ	19:30	21:00			みそのう硬筆サークル	16:00	20:00		
		3Sエクササイズ	9:30	10:30			ヨ ガ	19:30	21:00		
		日本語教室	13:30	16:00			囲碁を楽しむ会	13:00	16:00		
10	土	キッズピクス	17:00	19:00	24	土	プログラミング教室	14:00	17:00		
		本山珠算教室	17:30	19:30			26	月	英語 ひまわり会	10:00	14:00
		モア・ピース	19:30	21:30			広島県社会福祉協議会		12:30	15:30	
		囲碁を楽しむ会	13:00	16:00			27		火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15
アーナンド	13:20	15:20	アーナンド	12:30	14:30						
プログラミング教室	14:00	17:00	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						
13	火	モア・ピース	19:30	21:30	28	水	モア・ピース	19:30	21:30		
		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		
		おしゃべりCafe	10:00	12:00			白魚火水曜俳句会	13:00	16:00		
		日本語教室	13:30	16:00			公文書写教室	15:00	19:00		
14	水	本山珠算教室	17:30	19:30	29	木	空手道	18:00	21:00		
		ジャザサイズ	9:30	11:30			ジャザサイズ	9:30	11:30		
		公文書写教室	15:00	19:00			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		
15	木	ヨ ガ	19:30	21:00	30	金	ヨ ガ	19:30	21:00		
		【主催講座】 道の駅 西条のん太の酒蔵見学！	10:30	13:00			3Sエクササイズ	9:30	10:30		
		キックボクササイズ	13:00	14:00			日本語教室	13:30	16:00		
		アーナンド	14:30	16:00			山草同好会	16:00	17:00		
							本山珠算教室	17:30	19:30		

※ この行事予定表は8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。

令和4年8月20日発行

地域センターだより 令和4年9月

# 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

ひと、まち、もの、とき。東広島ゲートウェイ♪

## 道の駅 西条のん太の酒蔵見学！

**日程 令和4年9月15日(木)**  
**10:30地域センター出発**

- 場 所 東広島市西条町寺家10020-43
- 定 員 15人 ※バスが出ます。
- 参加費 無 料
- 日 程 10:30 御園宇地域センター 集合  
11:00 現地着  
施設説明  
自由時間（昼食・見学）  
13:00 地域センター着



お申込みは  
こちらまで

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

# 市民協働の「まちづくり夢トーク」開催!

まちづくり夢トークは、市と自治協が協働し、まちづくりを行って行くためのベクトル合わせの場。また、自治協ごとの実情に合わせた個別テーマを設けて意見を交わす場です。

高垣市長の出席のもと、西条南地区（御園宇、郷田、三永、板城、三ツ城）住民自治協議会が参加し市民協働の「まちづくり夢トーク」が開催されました。

冒頭、現在東広島市が進めている未来志向型の都市計画について、市長より概要の説明があり、続いて5つの自治協議会のイチオシの活動報告について発表がありました。



御園宇小学校区住民自治協議会では、デジタル回覧板「つながるみそのう」について発表しました。紙の回覧板と違って、スマホやパソコンで、御園宇地域の情報がいつでもどこでもだれにでも、リアルタイムで知ることができるということで、他地域からも大変興味を持たれていました。



## 絵本作家 朝川照雄さんによる

# わくわく絵本パーク

一般の親子の方を始め、認定こども園こぼとの森の園長先生や職員の方にも参加いただき、子供たちの心を引き込む読み聞かせのポイントについて解釈を交えながらお話いただきました。

子どもには子どもの感じ方があり、大人の感覚押しつけないこと、小さい子どもほど発達段階に合った本を選ぶことが大事など、多くのことを学ぶことができました。



令和4年7月30日(土)

# 人生100年時代 ずっと笑顔でいてほしいから! 大人向け自主活動教室 運動・ダンス編

## レッツゴースマイル 百歳体操

毎週火曜日 9:15~10:15  
10:30~11:30



脳も身体も元気に!  
認知症予防・運動能力向上・骨粗しょう症予防につながります。

料金 無料

## ジャザサイズ

毎週水・木曜日 10:00~10:45



楽しく踊って筋トレもして、カラダ全体をバランスよく引き締めます。カラダもココロもリフレッシュ!

月謝 4950円~ 他会場も参加可

## モアピース ピラティス

毎週火・金曜日 19:30~21:00

ピラティスを基本に身体に優しいダンスエクササイズ! ボディバランスを整える事で健康寿命&免疫カアップ

月会費 5,500円  
他会場何回でも参加OK



## スリーステップエクササイズ

毎週金曜日 9:30~10:30

身体の総合的なコントロール機能、柔軟性及び筋力を強化するトレーニングを行います。

料金 1回 500円



## 健康ヨガ

毎週木曜日 19:30~21:00



ゆったりと伸びやかに身体を動かしながら、柔軟性を身に付け、心身をリフレッシュしましょう!

月謝 3500円

## アーナンダ シニアヨガ

不定期 14:00~15:00



心と体を緩めるリラックスヨガ。呼吸を深めることで、体も穏やかにしていきます。

料金 1回 900円 (初回 500円)

## フラダンス レイフラワーマカナ

第1・3火曜日 10:00~12:00

60歳から始めるいきいき脳トレフラダンス。運動不足やストレス解消と一緒に楽しく踊りましょう!



## キックボクササイズ

隔週木曜日 13:00~14:00



多くの女性芸能人も取り入れた最強のエクササイズ。誰でもできる簡単な動きで楽しくシェイプアップしましょう! 料金 1回 800円

※ 詳しい内容につきましては、直接教室を訪ね講師又は責任者の方にお尋ねください。