

2月 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

立春とは申しませんが、まだ寒さの厳しい日が続いております。そのような中、地域センターの館内では寒さを吹き飛ばすように、各年代の方々が体を動かされたり楽器の演奏や作品の制作をされたりしています。物事に集中し真剣に取り組んでおられる姿や帰られる時の達成感のある表情に、私たち職員も喜びを感じています。



筋膜リリース体験教室

(しっかり身体をゆるめていく簡単ストレッチ)

【日にち】 2月6日(月曜日)

【時間】 14:00~15:00

【参加人数】 15名 ☆現在募集中

【参加費】 500円

【持参物】 飲み物・汗拭きタオル・

マットまたはバスタオル・フェイスタオル1枚

【講師】 井上可織先生



2月主催講座

寺西いきいきサロン



【日にち】 2月 2・9・16日(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・手話歌

【持参物】 動きやすい服・上靴・飲み物

おもり(貸出有)・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!

3月 主催講座のご案内

2月15日(水曜日) 午前9時より予約開始

ガーデニング寄せ植え講座

【日にち】 3月28日(火曜日)

【時間】 13:30~15:00

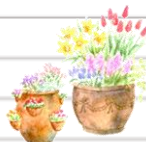
【参加人数】 25名

【参加費】 2800円

(今までの鉢を持ってこられた方は2500円)

【持参物】 軍手・スコップ

【講師】 さいじょう緑化造園



認知症対策講座

【日にち】 3月25日(土曜日)

【時間】 10:00~12:00

【参加人数】 30名

【参加費】 無料

【講師】 桜が丘保養園



劇などを通して、認知症対策についての正しい知識を学びましょう!



節電にご協力を



電気料金が高騰し苦慮しています。室内灯や空調(冷房・暖房)は、申請された時間内で、ご利用いただきますよう、よろしく願いいたします。



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	やさしいZUMBA GOLD	9:00	9:45	14	火	玉翠流翠混会 詩舞	13:30	16:30	
		ハーラウナーメアフラリノ	10:00	11:00			BRASH	19:00	21:00	
		東広島市教育委員会 指導課	12:00	17:00			やさしいZUMBA GOLD	9:00	9:45	
		ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30			ハーラウナーメアフラリノ	10:00	11:00	
		FKCカラオケ教室	14:30	18:30			ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30	
		寺西住民自治協議会	18:30	20:00			FKCカラオケ教室	14:30	18:30	
2	木	フラダンスサークル	19:30	20:30	15	水	フラダンスサークル	19:30	20:30	
		3ステップエクササイズ	9:00	10:00			3ステップエクササイズ	9:00	10:00	
		クラフトサークル	10:00	12:00			クラフトサークル	10:00	12:00	
		寺西いきいきサロン	10:30	11:30			寺西いきいきサロン	10:30	11:30	
		タイチー	12:00	16:00			タイチー	12:00	16:00	
		遊楽書道	14:30	18:30			遊楽書道	14:30	18:30	
3	金	ジャザサイズ	18:45	20:45	16	木	ジャザサイズ	18:45	20:45	
		ジャザサイズ	9:30	11:30			東広島市小学校 教頭会	9:00	17:00	
		寺西健康ヨガ教室	10:00	11:30			ジャザサイズ	9:30	11:30	
		東広島市教育委員会 指導課	12:00	17:00			寺西健康ヨガ教室	10:00	11:30	
		PINKYS	16:30	18:30			芽生えサークル	10:00	12:00	
		東広島フルーツオーケストラ	9:00	12:00			PINKYS	17:00	20:00	
4	土	遊楽書道	9:00	12:00	17	金	鍊心館寺西空手スポーツ少年団	9:00	12:00	
		スマイルオカリナハーモニー	10:00	13:00			スマイルオカリナハーモニー	10:00	13:00	
		鍊心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00			簡単ハンドメイド教室	10:00	12:00	
		アトリエ大地	17:45	20:45			PINKYS	12:30	15:30	
		東広島ウィンドアンサンブル	18:00	21:00			アトリエ大地	17:45	20:45	
		下寺家8組	9:00	12:00			東広島ウィンドアンサンブル	18:00	21:00	
5	日	東広島混声合唱団	10:00	16:00	18	土	我花咲くらぶ	9:00	13:00	
		チャイルドライン	11:00	16:00			けんこうなかまの施術院	9:00	17:00	
		主催事業 筋膜リリース体験教室	14:00	15:00			東広島混声合唱団	10:00	16:00	
		PINKYS	17:00	19:00			簡単ハンドメイド教室	10:00	12:00	
		墨友会	18:00	20:00			市太極拳協会	9:00	12:00	
		鍊心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00			かりん「セルフケア筋膜リリース	13:30	15:30	
6	月	東広島市教育委員会	8:30	17:00	19	日	PINKYS	17:00	19:00	
		チョークアート教室	10:00	13:00			東広島混声合唱団	10:00	16:00	
		BRASH	19:00	21:00			簡単ハンドメイド教室	10:00	12:00	
		パソコン教室 楽パソ同好会	9:00	12:00			市太極拳協会	9:00	12:00	
		東広島市マイナンバーカード	9:00	12:15			かりん「セルフケア筋膜リリース	13:30	15:30	
		ハーラウナーメアフラリノ	10:00	11:00			PINKYS	17:00	19:00	
7	火	ジャザサイズ	9:30	11:30	20	月	ジャザサイズ	9:30	11:30	
		玉翠流翠混会 詩舞	13:30	16:30			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			パソコン教室 楽パソ同好会	9:00	12:00	
		寺西シニア元気塾	9:30	11:30			寺西シニア元気塾	9:30	11:30	
		わらべうた 空色のたね	10:00	15:00			わらべうた 空色のたね	10:00	15:00	
8	水	やよい会	13:00	15:00	21	火	やよい会	13:00	15:00	
		ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30			ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30	
		市太極拳協会	19:00	21:00			森原書道	16:30	20:30	
		よもやま会	9:00	12:00			市太極拳協会	19:00	21:00	
		3ステップエクササイズ	9:00	10:00			市太極拳協会	19:00	21:00	
		花みずき会	9:00	12:00			祝日 天皇誕生日			
9	木	クラフトサークル	10:00	12:00	22	水	ジャザサイズ	9:30	11:30	
		寺西いきいきサロン	10:30	11:30			クラフトサークル	10:00	12:00	
		タイチー	12:00	16:00			寺西健康ヨガ教室	10:00	11:30	
		ビーズクロスジェ	13:00	15:00			タイチー	13:30	15:30	
		遊楽書道	14:30	18:30			東広島市中学校 教頭会	13:30	16:30	
		ジャザサイズ	18:45	20:45			PINKYS	16:30	18:30	
10	金	ジャザサイズ	9:30	11:30	23	木	東広島混声合唱団	19:00	21:00	
		寺西健康ヨガ教室	10:00	11:30			スマイルオカリナハーモニー	10:00	13:00	
		タイチー	13:30	15:30			アイシングクッキー	10:00	13:00	
		PINKYS	16:30	19:30			ハッピー歌謡	13:00	16:00	
		祝日 建国記念日		24			金	鍊心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00
		東広島ウィンドアンサンブル	9:00					17:00	東広島ウィンドアンサンブル	18:00
釜之河内自治会	10:00	12:00	ヒッポファミリークラブ		19:00	21:00				
東広島市 消防団	12:00	16:00	オーエヌ第一保育園		8:30	14:30				
市太極拳協会	9:00	12:00	市太極拳協会		9:00	12:00				
淡交会	9:00	12:00	篠笛の会		9:30	11:30				
11	土	篠笛の会	9:30	11:30	25	土	かりん「セルフケア筋膜リリース	13:30	15:30	
		手芸すみれ会	13:00	16:00			森原書道	16:30	20:30	
		かりん「セルフケア筋膜リリース	13:30	15:30			鍊心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00	
		墨友会	18:00	20:00			寺西茶道教室	9:00	12:00	
		鍊心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00			ジャザサイズ	9:30	11:30	
		東広島ウィンドアンサンブル	9:00	17:00			玉翠流翠混会 詩舞	13:30	16:30	
12	日	釜之河内自治会	10:00	12:00	26	日	BRASH	19:00	21:00	
		東広島市 消防団	12:00	16:00			玉翠流翠混会 詩舞	13:30	16:30	
		市太極拳協会	9:00	12:00			BRASH	19:00	21:00	
		淡交会	9:00	12:00						
		篠笛の会	9:30	11:30						
		手芸すみれ会	13:00	16:00						
13	月	かりん「セルフケア筋膜リリース	13:30	15:30	27	月	森原書道	16:30	20:30	
		墨友会	18:00	20:00			鍊心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00	
		鍊心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00			寺西茶道教室	9:00	12:00	
		東広島ウィンドアンサンブル	9:00	17:00			ジャザサイズ	9:30	11:30	
		釜之河内自治会	10:00	12:00			玉翠流翠混会 詩舞	13:30	16:30	
		東広島市 消防団	12:00	16:00			BRASH	19:00	21:00	
14	火	市太極拳協会	9:00	12:00	28	火	市太極拳協会	9:00	12:00	
		淡交会	9:00	12:00			篠笛の会	9:30	11:30	
		篠笛の会	9:30	11:30			かりん「セルフケア筋膜リリース	13:30	15:30	
		手芸すみれ会	13:00	16:00			森原書道	16:30	20:30	
		かりん「セルフケア筋膜リリース	13:30	15:30			鍊心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00	
		墨友会	18:00	20:00			寺西茶道教室	9:00	12:00	

☆令和5年1月23日までに申請があったものを載せています。

なお、変更・追加がある場合がありますので、不明な点は各サークル・団体、または地域センター事務室にお問合せください。