

# 令和2年7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	14	火	モア・ピース	19:30	21:30				
		子ども硬筆	16:00	18:00			15	水	ジャザサイズ	9:30	11:30		
2	木	ジャザサイズ	9:30	11:30	民生児童委員会御園宇地区研修会	福祉・教育部会			子ども硬筆	12:00	15:30		
		ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00			子ども硬筆	13:00	16:00				
		子ども硬筆	16:00	20:00			子ども硬筆	16:00	18:00				
		ヨ ガ	19:30	21:00			16	木	ジャザサイズ	9:30	11:30		
3	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30	ミュージックベル・折り紙	9:00			12:00				
		キッズピクス	17:00	19:00	子ども硬筆	16:00			20:00				
		本山珠算教室	17:30	19:30	ヨ ガ	19:30			21:00				
		モア・ピース	19:30	21:30	17	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30				
4	土	囲碁を楽しむ会	13:00	16:00			キッズピクス	17:00	19:00				
		空手道	18:00	20:00			本山珠算教室	17:30	19:30				
6	月	更生保護女性会	9:00	12:00			モア・ピース	19:30	21:30	18	土	囲碁を楽しむ会	13:00
		英語	10:00	14:00	空手道	18:00	20:00						
7	火	レッツゴー笑顔（百歳体操）	9:15	10:15	19	日	ありがとう(栴)	9:00	17:00				
		レイフラワー マカナ フラダンス	10:00	12:00			20	月	更生保護女性会	9:00	12:00		
		日本語教室	14:00	16:00					21	火	レッツゴー笑顔（百歳体操）	9:15	10:15
		本山珠算教室	17:30	19:30							肩こりタオル体操	10:30	11:30
		モア・ピース	19:30	21:30							レイフラワー マカナ フラダンス	10:00	12:00
8	水	ジャザサイズ	9:30	11:30	レインボー オカリナ	14:00					16:00		
		子ども硬筆	16:00	18:00	日本語教室	14:00	16:00						
9	木	ジャザサイズ	9:30	11:30	本山珠算教室	17:30	19:30	25	土	子ども茶道	9:00	12:00	
		ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00	囲碁を楽しむ会	13:00	16:00						
		市立1区保育所所長会	15:00	17:00	余暇サークルAMie	13:30	16:30						
		子ども硬筆	16:00	18:00	空手道	18:00	20:00						
		ヨ ガ	19:30	21:00	27	月	更生保護女性会			9:00	12:00		
10	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30			英語	10:00	14:00				
		キッズピクス	17:00	19:00	28	火	レッツゴー笑顔（百歳体操）	9:15	10:15				
		本山珠算教室	17:30	19:30			レイフラワー マカナ フラダンス	10:00	12:00				
		モア・ピース	19:30	21:30			日本語教室	14:00	16:00				
11	土	子ども茶道	9:00	12:00			本山珠算教室	17:30	19:30				
		福祉・教育部会	9:00	10:00	モア・ピース	19:30	21:30						
		余暇サークルAMie	9:30	13:30	29	水	ジャザサイズ	9:30	11:30				
		囲碁を楽しむ会	13:00	16:00			30	木	ジャザサイズ	9:30	11:30		
		エコクラフト	14:00	17:00					ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00		
		住民自治協議会 役員会	16:00	17:00					ヨ ガ	19:30	21:00		
		空手道	18:00	20:00					31	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30
12	日	住民自治協議会 防犯・防災部会	9:00	10:00							キッズピクス	17:00	19:00
		13	月	更生保護女性会							9:00	12:00	本山珠算教室
英語	10:00			14:00	モア・ピース	19:30					21:30		
14	火	レッツゴー笑顔（百歳体操）	9:15	10:15	14	水	ジャザサイズ	9:30	11:30				
		日本語教室	14:00	16:00			子ども硬筆	16:00	18:00				
		本山珠算教室	17:30	19:30			子ども硬筆	16:00	18:00				
		ヨ ガ	19:30	21:00									

※ この行事予定表は6月20日現在のものです。  
新型コロナウイルスの感染状況により延期・中止の場合がございますのでご了承ください。

## 梅雨～水害の危険に備えましょう！

御園宇小学校区の避難所は

**御園宇地域センター**です！

今後の避難のキーワードは分散避難です。  
あらかじめハザードマップなどで自宅周辺の  
リスクを把握しておきましょう。



地域センターだより 令和2年7月号

# みそのう



発行：御園宇地域センター  
東広島市西条町御園宇 7200  
TEL/FAX 082-423-3871

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

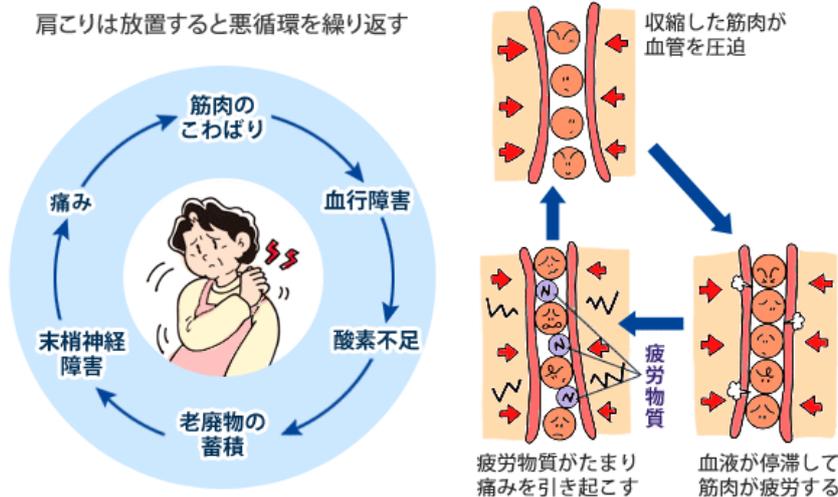
タオルがあればできる！！

## 肩こりタオル体操

日時 令和2年7月21日(火)

10:30~11:30 百歳体操終了後

タオル体操の効果というと、肩こりの解消です。普段動かすことがなくて凝り固まった肩回りの筋肉をほぐすことで血行を良くし、肩だけでなく首のこりをほぐすこともできます。



- 講師 西条中央病院地域医療連携室 理学療法士 島津 貴広さん
- 場所 御園宇地域センター ホール
- 定員 先着 20 名
- 費用 無料
- 持参物 なし ※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/FAX082-423-3871



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