

主催講座のお知らせ

睡眠健康講座

募集中

「眠る門には福来る」
～眠り改善から始める認知症予防～

日時: **7月15日(金曜日)**
10:00～11:00

講師: 広島国際大学教授
健康科学部 学部長
田中 秀樹 教授
定員: 40名(定員になり次第締め切ります)

睡眠と
認知症って?

睡眠改善学のパイオニア
田中先生のお話が聞けます!



夏休み「見つけよう!子ども夢ひろば」

防災食クッキング&プチ防災講座

7月24日(日)10:00～13:30



講師: 普家 由香里先生
材料費: 1食 400円
災害時に役立つ家庭の備蓄品
で親子で調理します

親子でドローン体験

7月31日(日)10:00～11:30

講師: 松崎 昇氏
児玉 祐二氏
参加費: 1組 200円
小型ドローンの操縦体験☆



木工大好き!

8月07日(日)10:00～12:00



講師: 地域ボランティアの方
参加費: 200円
廃材を使って、
ミニチェアを作ります!
タブレット置きにもなるよ☆

色 de あそぼう!

8月18日(木)10:00～12:00

講師: 信廣 啓子先生
参加費: 200円
色で遊ぶってどんな感じ?
当日のお楽しみ☆
汚れてもいい服装で来てね!



うたのアルバム ▶ 7/26(火)13:30～15:00

脳トレ倶楽部 ▶ 毎週水曜日 7/20 は篠笛のミニ演奏会

フレイル予防体操 ▶ 7/4(月)10:00～

ひらいわ子育てサークル ▶ 毎週木曜日 10:00～
7/28 はバランスボールで地域交流

手話で話そう ▶ 7/2(土)11:00～12:00

ひらいわ茶道 ▶ 7/23(土)10:00～12:00

ひらいわ三味線 ▶ 7/16(土)・7/28(木)13:30～

樹脂粘土ひろば ▶ 8/2(火)10:00～12:00
クラフトひろば ▶ 7/26(火)10:00～12:00



ひらいわハーブ教室 ▶ 7/8(金)・7/9(土)10:00～

「平岩周辺ウォッチング」資料展

7月より、平岩地域センター・ロビーにて、
順次予定しております。



猫と犬の譲渡会 7/3(日)10:00～

子犬のしつけ方教室 7/16(土)14:00～

平岩地域センター7月予定

令和4年6月23日現在

日	月	火	水	木	金	土
 <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block; color: white; font-weight: bold;">熱中症予防対策</div> こまめに水分を補給しましょう。					室内では：扇風機やエアコンで温度調節・遮光カーテン、すだれなどを利用 屋外では：日傘や帽子的の着用・日陰の利用・こまめな休息 身体の蓄熱を避けるために：通気性のよい服を着用・保冷剤等で身体を冷やす	
3 10:00～猫と犬の譲渡会	4 9:30～地域共生課 10:00～フレイル予防体操 12:30～上寺家コミュニティ 14:30～遊楽書道 15:00～学研教室 18:00～プチプリンセス(パレエ)	5 9:30～やまぶきの会(サロン) 10:00～more' Ps 19:00～ファンソン	6 8:30～mocomoco 9:00～脳トレ倶楽部 13:00～着付け教室 桜花 13:30～ヒロ&ノブ 15:45～地域共生課 16:30～蓄書道 19:00～ビバ! 太極拳	7 9:30～平岩囲碁クラブ 10:00～ひらい和子育て 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 15:00～放課後子供教室 17:30～あすなる卓球	8 9:00～木彫会 10:00～ハーブ教室 10:00～かがやき 13:30～健康体操同好会 15:30～遊楽書道 16:00～プチプリンセス(パレエ)	9 8:30～選挙準備 9:00～遊楽書道 10:00～ハーブ教室 13:30～華の倶楽部 13:30～入江茶道教室
10 参議院議員通常選挙	11 9:00～テトラの会 9:30～地域共生課 11:20～フラダンス 14:30～遊楽書道 15:00～学研教室 18:00～プチプリンセス(パレエ)	12 10:00～やまぶきの会 10:00～東広島バラの会 19:00～おたまじゃくし	13 9:00～脳トレ倶楽部 15:45～地域共生課 16:30～蓄書道 18:00～錬心館空手	14 9:30～平岩囲碁クラブ 10:00～ひらい和子育て 10:00～パッチワーク教室 13:00～やさしいヨガ 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 17:30～あすなる卓球	15 10:00～『睡眠』講座 13:30～健康体操同好会 13:30～パソコン同好会 15:30～遊楽書道 16:00～プチプリンセス(パレエ)	16 9:00～あすなる卓球 13:30～三味線教室 14:00～子犬のしつけ方 15:00～成犬のしつけ方 16:00～Kids FRP 18:00～錬心館空手
17 9:00～TOSS広島 13:30～いるかくらぶ	18 休館日 	19 10:00～more' Ps 10:00～俳画同好会 14:00～フラワーアレンジ花々 15:00～学研教室 18:00～ファンソン	20 9:00～脳トレ倶楽部 13:00～着付け教室 桜花 13:30～ヒロ&ノブ 15:45～地域共生課 16:30～蓄書道 19:00～ビバ! 太極拳	21 9:30～平岩囲碁クラブ 9:30～地域共生課 10:00～ひらい和子育て 12:30～型彫教室 13:00～やさしいヨガ 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 17:30～あすなる卓球	22 9:00～木彫会 10:00～かがやき 13:30～健康体操同好会 15:30～遊楽書道 13:30～パソコン同好会 16:00～プチプリンセス(パレエ)	23 8:30～mocomoco 9:00～あすなる卓球 9:30～五色百人一首 10:00～子供茶道教室 13:00～TOSS広島 13:30～入江茶道教室 14:00～Kids FRP 18:00～錬心館空手
24 10:00～防災食クッキング	25 9:00～テトラの会 9:30～絵手紙 9:30～地域共生課 11:20～フラダンス 12:30～上寺家コミュニティ 14:30～遊楽書道 15:00～学研教室 19:00～ビバ! 太極拳	26 10:00～more' Ps 10:00～クラブひろば 12:00～平岩ふれあい食堂 13:30～うたのアルバム 18:00～ファンソン	27 9:00～脳トレ倶楽部 14:00～地域共生課	28 9:30～平岩囲碁クラブ 9:30～地域共生課 10:00～ひらい和子育て 10:00～パッチワーク教室 13:00～やさしいヨガ 13:30～三味線教室 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 17:30～あすなる卓球	29 13:30～健康体操同好会 15:30～遊楽書道 16:00～プチプリンセス(パレエ)	30 9:00～あすなる卓球 13:30～生活福祉講演会 18:00～錬心館空手
31 10:00～親子でドローン体験						

国・県の動向をはじめ、東広島市からの要請により急遽の中止・変更する場合があります。