


8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	火	レッツゴースマイル(百歳体操)	9:00	10:00	18	金	そろばん教室	17:30	19:30		
		日本語教室	13:30	16:00			モア・ピース	19:30	21:30		
		そろばん教室	17:30	19:30	19	土	ママ会	9:30	12:30		
		東広島六弦倶楽部	18:30	21:30			福祉教育部会	9:00	10:00		
		ソシアルダンスの会	18:00	21:00			パンフルート	13:00	16:00		
2	水	ジャザサイズ	9:00	12:00			囲碁を楽しむ会	13:00	16:00		
		生命の貯蓄体操	9:15	11:15			体育振興会	19:30	21:00		
		子ども硬筆	16:00	20:00	21	月	市教研究会小学校道徳部会	8:30	12:00		
3	木	ジャザサイズ	9:00	12:00					モア・ピース	19:30	21:30
		ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00	22	火	レッツゴースマイル(百歳体操)	9:00	10:00		
		フラダンス	13:30	15:30			日本語教室	13:30	16:00		
		子ども硬筆	16:00	18:00			みそのうトライアングル合同研修会	12:30	17:00		
		生命の貯蓄体操	18:30	20:30			そろばん教室	17:30	19:30		
ヨ ガ	19:30	21:00	東広島六弦倶楽部	19:30			21:30				
4	金	3Sエクササイズ	9:00	11:00			盆踊り	19:00	20:00		
		キッズピクス	17:00	19:00	23	水	ジャザサイズ	9:00	12:00		
		そろばん教室	17:30	19:30			生命の貯蓄体操	9:15	11:15		
		モア・ピース	19:30	21:30			民生児童委員会	12:00	15:30		
5	土	余暇サークルAMie	9:00	13:00					ひまわりフォークダンス	13:30	15:30
		パンフルート	13:00	16:00			子ども硬筆	16:00	20:00		
		市保連表現部会	11:00	16:00			空手道	18:00	21:00		
		囲碁を楽しむ会	13:00	16:00	24	木	ジャザサイズ	9:00	12:00		
		体育振興会	19:30	21:00			ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00		
空手道	17:00	21:00	民生児童委員会	13:00			15:00				
7	月	更生保護ベル	9:00	12:00			子ども硬筆	16:00	20:00		
		モア・ピース	19:30	21:30			生命の貯蓄体操	18:30	20:30		
8	火	レッツゴースマイル(百歳体操)	9:00	10:00	25	金	3Sエクササイズ	9:00	11:00		
		日本語教室	13:30	16:00			大正琴 しらゆり	9:00	11:00		
		そろばん教室	17:30	19:30			ニットサークル	13:00	16:00		
		東広島六弦倶楽部	19:30	21:30			キッズピクス	17:00	19:00		
		ソシアルダンスの会	19:00	21:00			そろばん教室	17:30	19:30		
9	水	ジャザサイズ	9:00	12:00			モア・ピース	19:30	21:30		
		生命の貯蓄体操	9:15	11:15	26	土	子ども茶道	9:00	11:00		
		ひまわりフォークダンス	13:30	15:30			囲碁を楽しむ会	13:00	16:00		
		子ども硬筆	16:00	18:00			地域センター清掃	8:00	10:00		
		太極拳	19:00	21:00			28	月	モア・ピース	10:00	12:00
ジャザサイズ	9:00	12:00	モア・ピース	19:30					21:30		
10	木	ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00	29	火	レッツゴースマイル(百歳体操)	9:00	10:00		
		子ども硬筆	16:00	18:00			オカリナ	14:00	18:00		
		生命の貯蓄体操	18:30	20:30			日本語教室	13:30	16:00		
		ヨ ガ	19:30	21:00			そろばん教室	17:30	19:30		
		子ども茶道	9:00	11:00			東広島六弦倶楽部	19:30	21:30		
12	土	囲碁を楽しむ会	13:00	16:00			ソシアルダンスの会	19:00	21:00		
		空手道	17:00	21:00	30	水	ジャザサイズ	9:00	12:00		
		16	水	ジャザサイズ			9:00	12:00	生命の貯蓄体操	9:15	11:15
17	木			ジャザサイズ			9:00	12:00	フラダンス	13:30	15:30
				ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00	空手道	18:00	21:00		
				フラダンス	13:30	15:30	31	木	ジャザサイズ	9:00	12:00
JA女性部	13:00			15:00	ミュージックベル・折り紙	9:00			12:00		
生命の貯蓄体操	18:30	20:30	元気すこやか健診準備	14:00							
18	金	3Sエクササイズ	9:00	11:00							
		大正琴しらゆり	9:00	11:00							

※ この行事予定表は7月20日現在のものです。追加・変更等がありますのでご了承ください。

地域センターだより

平成29年8月号

みそのう



発行：御園宇地域センター

TEL/FAX 082-423-3871

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

レッツゴー スマイル 😊

いきいき百歳体操やっています!!

随時入会募集中!

毎週火曜日 9:00~10:00
御園宇地域センター大ホール

いきいき百歳体操とは...

DVDを見ながらできる、重りを使った簡単な体操です。継続して筋力をつけることで身体が軽くなり、動く事が楽しくなります。転びにくい身体になれば、骨折により寝たきりになるのを防ぐことができます。

↓ 月に一度、認定子ども園の園児さんたちとのふれあいの時間を持っています!



← 500~700gの重りを両足につけてゆっくり身体を動かします。

住み慣れた地域で
いつまでもいきいきと
元気に暮らせますように...



「通いの場」の輪の広がるよう応援します!