



# 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



## 地域センターは集いの場・学びの場・仲間づくりの場

地域センターでは、主催講座・自主サークル講座等さまざまな活動が展開されています。寺西地域センターで新しい活動を始めてみませんか？詳しくは事務室までお尋ねください。

### 募集中! 主催講座

介護予防に取り組む【通いの場】

## 寺西いきいきサロン

【日時】8月1日・8日・22日(木曜日)

10:30~11:30

【対象】おおむね65歳以上

【内容】いきいき百歳体操・  
いきいき体操ひがしひろしま など

【持参物】動きやすい服・上靴・飲み物・おもり

【参加費】無料

【事前申し込み】必要

毎回 血圧・脈拍を計測した後、体操をします。

今月は、しゃきしゃき百歳体操・

脳トレクイズ・手話歌

を予定しています。

お気軽にご参加ください。



毎週元気に介護予防!

みんなで延ばそう健康寿命!

## チョークアート講座

【日にち】8月5日(月曜日)

【時間】10:00~12:00

【材料費】500円~700円

【講師】嘉屋 由美子先生

【参加人数】10名(先着順)

【メ切】8月2日(金)

電話またはFAXで名前連絡先をご連絡ください。

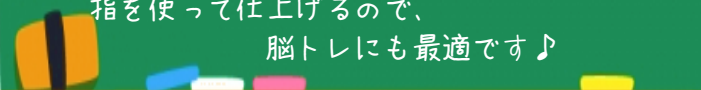
【持参物】汚れてもいい服装またはエプロン



カフェなどのお店で見かけるチョークアート。じつは、自分でも簡単に描くことができるんです。下絵がしてあるので、絵に自信がない方でも大丈夫。チョークの魅力に憑りつかれる事間違いなしです!

指を使って仕上げるので、

脳トレにも最適です♪



寺西地域住民自治協議会 主催

## エンディングライフを考えよう

寺西シニア元気塾8月講座

【日時】8月28日(水曜日)

9:30~11:30

【内容】

終活・断捨離・葬儀

・墓・相続・家族等

【場所】地域センター ホール

【参加費】無料

残りの人生をどう生きるか。そのあとは?

一緒に終活を考えていきましょう



## 男の料理教室

☆日時 8月22日(木)・9月17日(木)  
・12月19日(木)・2月6日(木)【年4回】  
9:30~12:30

☆場所 寺西地域センター 調理室

☆参加費 材料費実費(700円前後)

☆持参物 エプロン・三角巾・タオル(手拭き用)

☆定員 20名

☆講師 村上容子先生

(東広島地域活動栄養士会)

☆申込み 電話かFAXで申し込みください。

【美味しく】【簡単に】【楽しく】をモットーに、毎日の食生活に役立つ料理を教えてください。初めて料理に挑戦される方、大歓迎!!是非、この機会に栄養ばっちり美味しい料理を作ってみませんか?



日	曜	行 事	時間		日	曜	行 事	時間	
			開始	終了				開始	終了
1	木	3ステップエクササイズ	9:00	10:00	19	月	市太極拳協会	9:00	12:00
		主催講座 いきいきサロン	10:30	11:30			子育てサークル ひまわり	13:30	15:30
		遊楽子ども書道	14:30	18:30			錬心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00
		寺西地域住民自治協議会	18:30	20:00			ジャザサイズ	9:30	11:30
2	金	東広島市教育委員会指導課	8:30	12:30	20	火	玉翠流翠混会 詩舞	13:30	17:30
		寺西健康ヨガ教室	9:45	11:45			BRASH	19:00	21:00
		キッズビクス	17:00	19:00			女性会 ヨガ	9:00	12:00
		錬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
3	土	賀茂高校 吹奏楽部	8:30	16:00	21	水	やよい会	13:00	16:00
		ハッピー歌謡サークル	13:00	16:00			ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30
		アトリエ大地	17:45	20:45			JA広島中央グリーンセンター	13:30	14:30
		東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00			YKBF	16:30	19:30
4	日	東広島ウインドアンサンブル	9:00	17:00	22	木	3ステップエクササイズ	9:00	10:00
5	月	市太極拳協会	9:00	12:00			主催 男の料理教室	9:30	12:30
		女性会 調理	9:00	12:00			主催講座 いきいきサロン	10:30	11:30
		主催講座 チョークアート	10:00	12:00			東広島市教育委員会	12:00	17:00
		篠笛の会	18:30	21:00	ピースクロッシェ	13:00	15:00		
6	火	ジャザサイズ	9:30	11:30	23	金	遊楽子ども書道	14:30	18:30
		女性会 手芸	13:00	16:30			東広島FDC	19:00	21:00
		玉翠流翠混会 詩舞	13:30	17:30			寺西健康ヨガ教室	9:45	11:45
		BRASH	19:00	21:00			女性会 踊り	13:00	16:00
7	水	女性会 ヨガ	9:00	12:00	24	土	キッズビクス	17:00	19:00
		ジャザサイズ	9:30	11:30			子育てサークル ひまわり	9:30	12:30
		広島パンフルートの会	9:30	11:30			錬心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00
		やよい会	13:00	16:00			東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00
		ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30			川西地区社会福祉協議会	18:00	19:30
8	木	3ステップエクササイズ	9:00	10:00	26	月	市太極拳協会	9:00	12:00
		主催講座 いきいきサロン	10:30	11:30			淡交会	9:00	12:00
		東広島市教育委員会	12:00	18:00			篠笛の会	18:30	21:00
		ピースクロッシェ	13:00	15:00			錬心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00
		遊楽子ども書道	14:30	18:30			女性会 茶道	8:30	12:30
		東広島FDC	19:00	21:00			ジャザサイズ	9:30	11:30
9	金	寺西健康ヨガ教室	9:45	11:45	27	火	玉翠流翠混会 詩舞	13:30	17:30
		女性会 池坊	9:30	11:00			BRASH	19:00	21:00
		キッズビクス	17:00	19:00			楽パソ同好会	9:00	12:00
10	土	花みずき会	9:00	12:00	28	水	寺西シニア元気塾	9:30	11:30
		錬心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00			ハッピー歌謡サークル	13:00	16:00
		東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00			ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30
11	日	子育てサークル ひまわり	9:00	13:00	29	木	市太極拳協会	19:00	21:00
13	火	玉翠流翠混会 詩舞	13:30	17:30			3ステップエクササイズ	9:00	10:00
		ジャザサイズ	9:30	11:30			遊楽子ども書道	14:30	18:30
		ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30	忍者ナイン	16:00	19:00		
14	水	市太極拳協会	19:00	21:00	30	金	寺西健康ヨガ教室	9:45	11:45
		ハッピー歌謡サークル	13:00	16:00			キッズビクス	17:00	19:00
		錬心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00			桜が丘認定子ども園	19:00	20:00
17	土	アトリエ大地	17:45	20:45	31	土	広島パンフルートの会	13:00	16:00
		東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00			錬心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00
							東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00

自主サークル講座は、個人の教養を高めるだけでなく、活動を通して地域文化の向上を図り、人々の出会いの場、自己実現の場となることを目指しています。新規に寺西地域センターで自主サークル講座の開設を希望される方は、寺西地域センター事務室までご相談ください。



# 行事予定表

8月