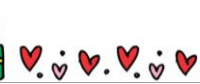




9月行事予定表



日	曜	行事	時間		日	曜	行事	時間	
			開始	終了				開始	終了
1	火	日本語教室	14:00	16:00	15	火	フラダンス	10:00	12:00
		フラダンス	13:30	15:30			日本語教室	14:00	16:00
		オカリナ	14:00	16:00			オカリナ	14:00	16:00
		そろばん教室	17:00	19:00			そろばん教室	17:00	19:00
		東広島六弦倶楽部	18:30	21:30			東広島六弦倶楽部	18:30	21:30
		空手道	18:00	21:00			あじさいの会	18:00	21:00
2	水	生命の貯蓄体操	9:15	11:15	16	水	生命の貯蓄体操 (健康度測定会)	9:15	16:00
		パソコン同好会	9:30	11:30			パソコン同好会	9:30	11:30
		子ども硬筆	16:00	18:00			子ども硬筆	16:00	18:00
3	木	ジャザサイズ	9:00	12:00	17	木	ジャザサイズ	9:00	12:00
		ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00			ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00
		子ども硬筆	16:00	18:00			子ども硬筆	16:00	18:00
		生命の貯蓄体操	19:00	20:30			生命の貯蓄体操	19:00	20:30
4	金	ヨ ガ	19:30	21:00	18	金	ヨ ガ	19:30	21:00
		キッズピクス	10:00	11:00			キッズピクス	10:00	11:00
		キッズピクス	16:00	19:00			JA女性部手芸	13:00	15:30
		y un dance CHCCOLATE	17:00	18:00			キッズピクス	16:00	19:00
		そろばん教室	17:00	19:00			y un dance CHCCOLATE	17:00	18:00
		モア・ピース	19:00	21:30			そろばん教室	17:00	19:00
5	土	東広島六弦倶楽部	18:30	21:30	19	土	モア・ピース	19:30	21:30
		苔の寄せ植え教室	9:30	11:30			東広島六弦倶楽部	18:30	21:30
		y un dance CHCCOLATE	11:00	12:00			y un dance CHCCOLATE	11:00	12:00
6	日	敬老会準備	13:00	16:00	24	木	敬老会	8:30	16:00
		敬老会	8:30	16:00			市保連言葉部会	12:30	16:00
7	月	ミント&プリン	10:00	13:00	25	金	囲碁を楽しむ会	13:00	16:00
		英語	10:00	14:00			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
8	火	日本語教室	14:00	16:00	26	土	生命の貯蓄体操	19:00	20:30
		市保連言葉部会	15:00	17:00			ヨ ガ	19:30	21:00
		そろばん教室	17:00	19:00			健康講座 (塩分濃度試食他)	9:30	11:30
		東広島六弦倶楽部	18:30	21:30			大正琴	9:00	11:00
		盆踊り	19:00	20:00			ニットサークル	13:00	16:00
9	水	地産地消料理教室	9:30	12:30	27	日	そろばん教室	17:00	19:00
		生命の貯蓄体操	9:15	11:15			キッズピクス	16:00	19:00
		子ども硬筆	16:00	18:00			y un dance CHCCOLATE	17:00	18:00
		空手道	18:00	21:00			モア・ピース	19:30	21:30
10	木	ジャザサイズ	9:00	12:00	28	月	東広島六弦倶楽部	18:30	21:30
		ミュージックベル・折り紙	9:00	12:00			子ども茶道	9:00	12:00
		保育所長会	15:00	17:00			y un dance CHCCOLATE	11:00	12:00
		子ども硬筆	16:00	18:00			東広島パンフルーツ同好会	13:00	16:00
		生命の貯蓄体操	19:00	20:30			囲碁を楽しむ会	13:00	16:00
		ヨ ガ	19:30	21:00			空手道	17:00	21:00
11	金	大正琴	9:00	11:00	29	火	銭太鼓	9:30	11:30
		ニットサークル	13:00	16:00			ミント&プリン	10:00	13:00
		そろばん教室	17:00	19:00			英語	10:00	14:00
		キッズピクス	16:00	19:00			モア・ピース	19:30	21:30
		y un dance CHCCOLATE	17:00	18:00			日本語教室	14:00	16:00
		モア・ピース	19:30	21:30			手芸	13:00	16:00
12	土	東広島六弦倶楽部	18:30	21:30	30	水	そろばん教室	17:00	19:00
		子ども茶道	9:00	12:00			東広島六弦倶楽部	18:30	21:30
		y un dance CHCCOLATE	11:00	12:00			あじさいの会	18:00	21:00
		東広島パンフルーツ同好会	13:00	16:00			生命の貯蓄体操	9:15	11:15
14	月	囲碁を楽しむ会	13:00	16:00			ひまわりフォークダンス	13:30	15:30
		銭太鼓	9:30	11:30			空手道	18:00	21:00
		ミント&プリン	10:00	13:00					
		英語	10:00	14:00					
		モア・ピース	19:30	21:30					

地域センターだより

平成27年9月号

みそのおう



発行：御園宇地域センター
TEL/FAX 082-423-3871

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

御園宇地域センター健康講座

9/25(金)
9:30 ~ 11:00

講師 健康増進課
管理栄養士



【持参物】手拭用タオル
筆記用具、赤ペンか蛍光ペン
実習費(実費：100~200円)

事前申込必要

※9/17(木)までに御園宇地域センターにお申し込みください

無理なく
実践できる

減塩

カット!



「どうして塩分を控えたほうがいいのか?」、「私の食事は塩分多い?」
など、減塩の疑問や無理のない健康づくりを楽しく考える講座です。
おいしい試食もご用意していますので、
男性の方もお気軽にどうぞ。

試食あり!

食べる 作る
その前に!

手洗い チェック

「ちゃんと洗えている!」つもりでも意外な結果が!?

**フラックライトを使った
手洗いチェック体験あり!**

10/9(金)
9:30 ~ 11:30

講師 健康運動指導員
北森 亜紀子さん

センター
初実施!

【持参物】室内用運動靴、
飲み物、タオル
運動ができる服装で
ご参加ください。

事前申込必要

※10/7(水)までに御園宇地域センターにお申し込みください

血液サラサラ!
頭スッキリ!

体操

血管年齢測定・健康チェック(血圧など)・体操など
日頃から体を動かすことは、生活習慣病予防はもちろん、転倒予防、
認知症予防にとっても効果があります。この講座では、血管に注目し
て、楽しく運動を行います。

**参加費
無料**

