

東志和地域センターだより

【今月の俳句】

『 空を飛ぶ森の宝石仏法僧 』
白魚火弥生俳句会 京子



東志和地域センター
〒739-0262
東広島市志和町志和東3887-1
TEL(082)433-2922

照りつける太陽と青々とした葉っぱが、本格的な夏の訪れを感じさせます。
熱中症はもちろん心配ですが、暑さで疲れが出やすくなります。
農作業や草刈りは朝の涼しいうちに済ませて
日中は無理をしないようにしっかりと休息をとることも大切です。
暑い夏を元気に過ごしていきましょう！

8月のご利用予定



日	曜	行事	時間	日	曜	行事	時間
1	土	型彫り同好会	10:00~12:00	19	水	オカリナ同好会	10:00~11:30
		パン作り教室	9:00~13:00			琴クラブ	12:05~16:05
2	日	映画上映会	9:30~16:00			合唱教室	13:30~15:00
3	月	絵手紙教室	9:30~11:30	20	木	パソコン教室	9:30~11:30
		いきいき百歳体操	9:30~11:15			B.Bスマイル	10:30~11:30
4	火	ヨガ教室	14:00~15:30			ビーズ教室	13:30~15:30
5	水	型彫り同好会	10:00~12:00	21	金	俳句教室	10:00~16:00
		B.Bスマイル	10:30~11:30			志和フラスターズ	13:30~15:00
		琴クラブ	12:05~16:05			志和Bパソコン同好会	14:00~16:00
6	木	パソコン教室	9:30~11:30			空手道教室	18:00~21:00
		地域ソーラーシュールン協会	15:30~17:30			フレンドリー歌謡教室	19:00~21:30
		麻雀同好会	13:00~16:00			空手道教室	18:00~21:00
		自治協議会 理事会	19:00~21:00	22	土	生花教室	9:30~10:30
7	金	囲碁教室	13:00~16:00	24	月	いきいき百歳体操	9:30~11:15
		志和フラスターズ	12:30~15:00			リハビリの家庭教師らいと・うえい	10:00~12:00
		志和Bパソコン同好会	14:00~16:00	25	火	パッチワーク教室	13:00~15:00
		空手道教室	18:00~21:00			ヨガ教室	14:00~15:30
		フレンドリー歌謡教室	19:00~21:30	26	水	オカリナ同好会	10:00~11:30
8	土	生花教室	9:30~10:30			琴クラブ	12:05~15:30
10	月	いきいき百歳体操	9:30~11:15	27	木	東志和保育園	9:30~14:30
12	水	琴クラブ	12:05~15:30			はつらつ体操教室	14:00~15:00
14	金	囲碁教室	13:00~16:00	29	金	志和の美文字・書道教室	9:30~11:30
18	火	野菜作り名人講座	10:00~11:30			囲碁教室	13:00~16:00
		ヨガ教室	14:00~15:30			志和Bパソコン同好会	14:00~16:00
						空手道教室	18:00~21:00
				31	月	いきいき百歳体操	9:30~11:15



いきいき百歳体操



8月の開催日
3日・10日・24日・31日
* **17日はお休みです。**

毎週月曜日 ①9:30~10:15 ②10:30~11:15

感染予防の為2班に分かれて行っています。

参加費 無料

持参物 運動のできる服装,室内シューズ,飲み物,手首につける軽い重り

* おもりは初めての時は貸し出すこともできます。事前にお電話ください。

体操は背もたれのある椅子に座ってする無理のない体操です。
週に1回センターに来ることで皆さんと話したり,健康に関する情報も得ることが出来ます。
継続することで筋力が自然とついていることに驚かれます。
家で一人で運動するのはなかなか続きませんがみんなですれば頑張れます。



さあ！一緒に体操を始めてみませんか？



野菜作り名人講座

～栽培ポイントとコツ～



第3回 植え付け時期から差が出る??
秋野菜とジャガイモ栽培

ベト病、根コブ病などの
困った病害！

日時 令和8年8月18日(火)
10時00分～11時30分
講師 藤井 優一 先生



講義の後にはセンターの畑で実践指導もあります。



なるほど！解決！



