

6月・7月主催講座ご案内

弾き語りのための アコースティックギター

参加費無料

6月 9日・ 7月14日
8月18日・ 9月 8日
10月20日・11月10日
12月 8日・ 1月19日
2月 9日・ 3月 9日

(毎月1回開催)

時間: 14:00~15:30頃迄
場所: ホール
内容: 初心者の方大歓迎!!
みんなで楽しくギターを習得し
弾き語りで歌をうたいませんか

スマホセミナー 参加費無料

※スマートフォンは貸出機での受講。

第1回 7月11日(金)
内容: お出かけ編・調べもの編
第2回 9月12日(金)
内容: LINE編・防災編
第3回 11月14日(金)
内容: スマホ決済編・動画編
第4回 1月 9日(金)
内容: お出かけ編・防犯編
第5回 3月13日(金)
内容: 調べもの編・LINE編
時間: いづれも10:00~12:00
場所: 研修室1 先着: 20名
講師: ソフトバンクスマホアドバイザー



フィンランド発祥のスポーツ モルック

心地良い木の音色のモルック
年齢や体力は関係ありません
どなたでも参加いただけるスポーツ
です



毎月第3土曜日・参加無料
6月21日・ 7月19日
8月23日・ 9月20日
10月18日・11月15日
12月20日・ 1月17日
2月21日・ 3月21日
時間: 17:00~18:30頃迄
場所: ホール 何人でも大丈夫!
当日飛び入り参加大歓迎!!

いつでも誰でも参加自由!

みんなの居場所 ほったらかしや

赤ちゃん・幼児・ママパパ
学校に行きづらい子たちみんなの居場所です!
無料開放・出入り自由・持ち込み自由
時間: 9:30分~13:00頃まで
場所: 全館解放
開催日程【毎月第1・3水曜日】(ときとき違います)
6月4日・18日 7月2日・16日
8月6日・20日 9月3日・17日
10月1日・15日 11月5日・19日
12月3日・17日 1月7日・21日
2月4日・18日 3月4日・18日

体験・説明会

『通いの場(100歳体操)』

6月30日(月)
時間 13:30~14:30
場所 川上地域センター
研修室1・2

持参物 動きやすい服装、室内履き
汗拭きタオル、飲み物

(要予約 前日まで)

予約先 八本松地域包括センター
082-420-9717(多谷)

※体験説明会については、他の集会所
でも行うことができます。近所の方
々で一緒に運動行いたい方、気軽に
ご相談ください!!

夜間頻尿教室 (参加費無料)

60歳以上の女性限定

6月 6日(金) 6月13日(金)
6月20日(金) 6月27日(金)

(全4回10:00~11:00/先着7名)

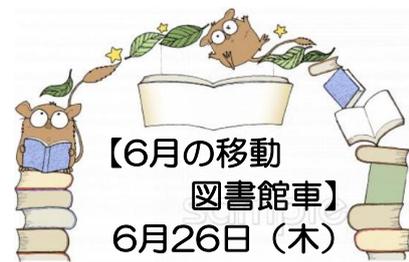
※こんなお悩みありませんか?

- ①夜間トイレに何度も起きる
- ②頻尿で夜熟睡できない
- ③頻尿があることで気持ちが落ちる
- ④日常生活をもっと快適にしたい

※夜トイレに悩まされない4つの秘訣を伝授

- ①骨盤底筋 ②生活習慣 ③全身の柔軟性 ④マッサージ

持参物: タオル、飲み物、筆記用具 講師: 多谷のどか



【6月の移動 図書館車】

6月26日(木)
16:00~16:30

川上地域センター 令和7年6月行事予定表

*5月15日までに申請手続きのあったものを掲載しております

日	曜	開始	終了	行事	日	曜	開始	終了	行事		
1	日	9:00	17:00	東広島スクエアダンスクラブ			12:30	13:30	キックボクササイズ		
2	月	9:30	11:30	生命の貯蓄体操	16	月	13:30	15:30	東恵会（県民踊）		
		10:00	11:00	らく楽ステップダンス			18:00	21:00	ピンスタース（卓球）		
		12:30	13:30	キックボクササイズ			17	火	9:00	12:00	川上フレンズ（卓球）
		13:00	15:00	歌謡MKサークル					9:00	12:00	華道教室
		13:30	15:30	東恵会（県民踊）					9:30	11:30	吟詠
		14:00	16:00	ふれあい歌のつどい					9:30	12:30	やさしいケーキ教室
18:00	21:00	ピンスタース（卓球）	13:00	15:00	川上SCD						
3	火	9:00	12:00	川上フレンズ（卓球）	13:00	16:00	八本松俳句会				
4	水	9:30	11:30	吟詠	18	水	13:00	16:00	そよ風クラブ（卓球）		
		10:00	11:00	ロコトレ体操			19:00	20:00	キックボクササイズ		
		13:00	15:00	川上SCD			19	木	9:00	13:00	主催講座居場所づくりほったらかし屋
		13:00	16:00	そよ風クラブ（卓球）					13:30	15:30	いきいき体操
		19:00	20:00	キックボクササイズ					15:30	19:30	ジュニア体操
9:00	13:00	主催講座居場所づくりほったらかし屋	10:00	11:00	らく楽ステップダンス						
13:30	15:30	いきいき体操	11:15	12:15	美筋トレーニング						
15:30	19:30	ジュニア体操	13:00	15:00	そよ風クラブ（卓球）						
5	木	9:00	14:00	やさしい米粉パン教室	14:30	17:30	やっチャオスクール				
		10:00	11:00	らく楽ステップダンス	17:30	21:00	剣詩舞				
		11:15	12:15	美筋トレーニング	20	金	9:00	12:00	川上フレンズ（卓球）		
		13:00	15:00	そよ風クラブ（卓球）			9:30	11:30	なかよしパソコン教室		
		14:30	17:30	やっチャオスクール			9:30	15:30	ふっくら手ごねパン教室		
17:30	21:00	剣詩舞	10:00	11:00			主催講座 骨盤底筋夜間頻尿				
9:00	12:00	川上フレンズ（卓球）	10:00	16:00			オカリナ竖琴教室				
6	金	9:30	11:30	なかよしパソコン教室	13:30	16:30	やさしいピアノ教室				
		10:00	11:00	主催講座 骨盤底筋夜間頻尿	16:00	21:00	ジュニア硬筆				
		10:00	15:30	オカリナ竖琴教室	17:30	19:30	リズムジャンプ教室				
		13:30	16:30	やさしいピアノ教室	21	土	10:00	12:00	川上お母さんコーラス		
		16:00	21:00	ジュニア硬筆			13:00	16:00	パステル夢		
17:30	19:30	リズムジャンプ教室	14:00	17:00			ピンスタース（卓球）				
10:00	12:00	川上お母さんコーラス	17:00	20:00			主催講座 もるもるモルック				
14:00	17:00	ピンスタース（卓球）	23	月			9:30	11:00	川上民謡		
8	日	8:30			13:30	なんでも塾	9:30	11:30	生命の貯蓄体操		
9	月	9:30			11:30	生命の貯蓄体操	10:00	11:00	らく楽ステップダンス		
		9:30			11:00	川上民謡	12:30	13:30	キックボクササイズ		
		10:00			11:00	らく楽ステップダンス	18:00	21:00	ピンスタース（卓球）		
		12:30	13:30	キックボクササイズ	24	火	9:00	12:00	川上フレンズ（卓球）		
		13:30	15:30	主催講座 ギター教室			10:00	11:00	ロコトレ体操		
		18:00	21:00	ピンスタース（卓球）			12:30	15:00	なでしこ会		
9:00	12:00	川上フレンズ（卓球）	13:00	16:00			そよ風クラブ（卓球）				
10:00	11:00	ロコトレ体操	19:00	20:00			キックボクササイズ				
13:00	16:00	そよ風クラブ（卓球）	25	水			10:00	11:00	スクエアステップ		
19:00	20:00	キックボクササイズ			13:30	15:30	いきいき体操				
10	火	9:30			13:30	旬の料理教室	15:30	19:30	ジュニア体操		
		10:00			11:00	スクエアステップ	26	木	10:00	11:00	らく楽ステップダンス
		10:00			14:00	着付け教室			10:00	12:00	あけぼの会（大正琴）
		13:30	15:30	いきいき体操	10:00	12:00			ペン習字		
		15:30	19:30	ジュニア体操	11:15	12:15			美筋トレーニング		
10:00	12:00	あけぼの会（大正琴）	13:00	15:00	そよ風クラブ（卓球）						
11	水	10:00	11:00	らく楽ステップダンス	14:30	17:30	やっチャオスクール				
		10:00	12:00	ペン習字	17:30	21:00	剣詩舞				
		11:15	12:15	美筋トレーニング	27	金	9:00	12:00	川上フレンズ（卓球）		
		13:00	15:00	そよ風クラブ（卓球）			9:30	11:30	なかよしパソコン教室		
		14:30	17:30	やっチャオスクール			9:30	13:30	広島医療生協		
17:30	21:00	剣詩舞	10:00	11:00			主催講座 骨盤底筋夜間頻尿				
9:00	13:00	子育てオアシス	12:30	15:30			中組地区社協				
12	木	9:30	11:30	なかよしパソコン教室	16:00	21:00	ジュニアペン習字				
		10:00	11:00	主催講座 骨盤底筋夜間頻尿	17:30	19:30	リズムジャンプ教室				
		10:00	12:00	ペン習字	28	土	10:00	12:00	川上お母さんコーラス		
		11:15	12:15	美筋トレーニング			14:00	17:00	ピンスタース（卓球）		
		13:00	15:00	そよ風クラブ（卓球）			30	月	9:30	11:30	生命の貯蓄体操
14:30	17:30	やっチャオスクール	10:00	11:00					らく楽ステップダンス		
17:30	21:00	剣詩舞	12:30	13:30					キックボクササイズ		
9:00	13:00	子育てオアシス	13:00	15:00	100歳体操：体験会						
9:30	11:30	なかよしパソコン教室	18:00	21:00	ピンスタース（卓球）						
13	金	10:00	11:00	主催講座 骨盤底筋夜間頻尿	14	土	9:30	11:30	生命の貯蓄体操		
		13:30	15:30	主催講座 クラフトかご作り			10:00	11:00	らく楽ステップダンス		
		16:00	21:00	ジュニア硬筆			12:30	13:30	キックボクササイズ		
		17:30	19:30	リズムジャンプ教室			13:00	15:00	100歳体操：体験会		
		9:30	12:30	伝筆夢			18:00	21:00	ピンスタース（卓球）		
14	土	10:00	12:00	川上お母さんコーラス	16	月	9:30	11:30	生命の貯蓄体操		
		14:00	17:00	ピンスタース（卓球）			10:00	11:00	らく楽ステップダンス		
		9:30	12:30	伝筆夢			12:30	13:30	キックボクササイズ		
		10:00	12:00	川上お母さんコーラス			13:00	15:00	100歳体操：体験会		
14:00	17:00	ピンスタース（卓球）				18:00	21:00	ピンスタース（卓球）			