

# 川上地域センターだより

9月号

東広島市川上地域センター  
〒739-0146  
東広島市八本松飯田8丁目19-49  
TEL/FAX: 428-0044

## 【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

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

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

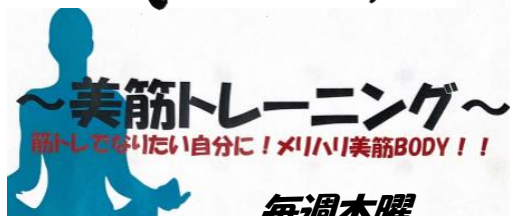
開催日程【毎月第1・3水曜日】(ときとき違います)

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

## 気になる!ときが はじめどき



毎週木曜

11時15分~12時15分

筋トレ+有酸素運動+ストレッチで  
インナーマッスルに働きかけメリハリ美筋  
BODY!

筋トレでになりたい自分めざしちゃお!

仲間と楽しみながらレッツ美筋☆

※参加費お一人¥800頂戴しています



講師 向田香織さん

腰痛が、気にならなくなった!  
身体を動かしてほどよく汗をか  
き気分爽快☆など受講生のお  
声がきかれますよ...♪

## 【オススメ自主講座紹介】

### ロコトレ体操

足腰の衰えが心配...

片足立ちで靴下をはくのがむずかしい...

そんなあなた☆軽快な音楽にのって

自分の身体をほぐしましょう!

どなたでも気軽にできる簡単な体操と脳ト

レで、笑いながら楽しみながら続けられる

ロコトレはじめてみませんか?

立つ・歩くなど運動機能の低下『ロコモ』を

予防し仲間と楽しく日常を過ごしましょう

第1・2・4 火曜日

10:00~11:00

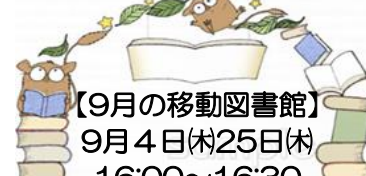
研修室1

※参加費お一人¥800頂戴しています

# 川上地域センター 令和7年 9月行事予定表

\*8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  | 月 | 9:30  | 11:30 | こすもす生命の貯蓄体操       | 16 | 火 | 9:00  | 12:00 | 川上フレンズ(卓球)        |
|    |   | 10:00 | 11:00 | らく楽ステップダンス        |    |   | 9:30  | 11:30 | 吟詠                |
|    |   | 12:30 | 13:30 | キックボクササイズ         |    |   | 9:30  | 12:30 | やさしいケーキ教室         |
|    |   | 13:00 | 15:00 | 歌謡MKサークル          |    |   | 13:00 | 16:00 | 八本松俳句会            |
|    |   | 13:30 | 15:00 | やまゆり100歳体操        |    |   | 13:00 | 16:00 | そよ風クラブ(卓球)        |
|    |   | 14:00 | 16:00 | ふれあい歌のつどい         |    |   | 19:00 | 20:00 | キックボクササイズ         |
|    |   | 18:00 | 21:00 | ピンスタース(卓球)        |    |   |       |       |                   |
| 2  | 火 | 9:00  | 12:00 | 川上フレンズ(卓球)        | 17 | 水 | 9:30  | 13:00 | 主催講座居場所づくりほったらかし屋 |
|    |   | 9:30  | 11:30 | 吟詠                |    |   | 13:30 | 15:30 | いきいき体操            |
|    |   | 10:00 | 11:00 | ロコトレ体操            |    |   | 15:30 | 19:30 | ジュニア体操教室          |
|    |   | 13:00 | 15:00 | 川上SCD             | 18 | 木 | 10:00 | 11:00 | らく楽ステップダンス        |
|    |   | 13:00 | 16:00 | そよ風クラブ(卓球)        |    |   | 11:15 | 12:15 | 美筋トレーニング          |
| 3  | 水 | 9:00  | 13:00 | 主催講座居場所づくりほったらかし屋 |    |   | 13:00 | 15:00 | そよ風クラブ(卓球)        |
|    |   | 13:30 | 15:30 | いきいき体操            |    |   | 13:00 | 16:00 | 公衆衛生推進会議          |
| 4  | 木 | 15:30 | 19:30 | ジュニア体操教室          |    |   | 14:30 | 17:30 | 川上やっチャオスクール       |
|    |   | 10:00 | 11:00 | らく楽ステップダンス        | 19 | 金 | 17:30 | 21:00 | 剣詩舞               |
|    |   | 11:15 | 12:15 | 美筋トレーニング          |    |   | 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 | なかよしパソコン同好会       |
|    |   | 14:30 | 17:30 | 川上やっチャオスクール       |    |   | 9:30  | 15:30 | ふっくら手ごねパン教室       |
| 5  | 金 | 9:00  | 12:00 | 川上フレンズ(卓球)        |    |   | 10:30 | 16:30 | オカリナ竖琴教室          |
|    |   | 9:30  | 11:30 | なかよしパソコン同好会       | 20 | 土 | 13:30 | 16:30 | やさしいピアノ教室         |
|    |   | 10:30 | 16:30 | オカリナ竖琴教室          |    |   | 16:00 | 21:00 | ジュニア硬筆            |
|    |   | 13:30 | 16:30 | やさしいピアノ教室         |    |   | 17:30 | 19:30 | リズムジャンプ教室         |
|    |   | 16:00 | 21:00 | ジュニア硬筆            |    |   | 10:00 | 12:00 | 川上お母さんコーラス        |
| 6  | 土 | 17:30 | 19:30 | リズムジャンプ教室         |    |   | 13:00 | 16:00 | パステル教室 夢          |
|    |   | 9:30  | 12:30 | 伝筆教室 夢            | 22 | 月 | 14:00 | 17:00 | ピンスタース(卓球)        |
|    |   | 10:00 | 12:00 | 中組地区社協会議          |    |   | 17:00 | 19:00 | 主催講座もるもるモルック      |
|    |   | 10:00 | 12:00 | 川上お母さんコーラス        |    |   | 9:30  | 11:30 | こすもす生命の貯蓄体操       |
|    |   | 13:00 | 17:00 | 保護司会              |    |   | 9:30  | 11:30 | 川上民謡くらぶ           |
|    |   | 14:00 | 17:00 | ピンスタース(卓球)        |    |   | 12:30 | 13:30 | キックボクササイズ         |
| 7  | 日 | 9:00  | 17:00 | 東広島市役所            | 24 | 水 | 13:30 | 15:30 | やまゆり100歳体操        |
| 8  | 月 | 9:30  | 11:30 | こすもす生命の貯蓄体操       |    |   | 15:30 | 19:30 | ピンスタース(卓球)        |
|    |   | 9:30  | 11:30 | 川上民謡くらぶ           | 25 | 木 | 10:00 | 11:00 | スクエアステップ          |
|    |   | 10:00 | 11:00 | らく楽ステップダンス        |    |   | 13:30 | 15:30 | いきいき体操            |
|    |   | 12:30 | 13:30 | キックボクササイズ         |    |   | 15:30 | 19:30 | ジュニア体操教室          |
|    |   | 13:30 | 15:00 | やまゆり100歳体操        |    |   | 10:00 | 11:00 | らく楽ステップダンス        |
|    |   | 13:30 | 15:30 | 東恵会               |    |   | 11:15 | 12:15 | 美筋トレーニング          |
|    |   | 14:00 | 15:30 | 主催講座ギター教室         |    |   | 10:00 | 12:00 | 大正琴あけぼの会          |
|    |   | 18:00 | 21:00 | ピンスタース(卓球)        |    |   | 10:00 | 12:00 | ペン習字              |
| 9  | 火 | 9:00  | 12:00 | 華道教室              |    |   | 13:00 | 15:00 | そよ風クラブ(卓球)        |
|    |   | 9:00  | 12:00 | 川上フレンズ(卓球)        | 26 | 金 | 14:30 | 17:30 | 川上やっチャオスクール       |
|    |   | 10:00 | 11:00 | ロコトレ体操            |    |   | 17:30 | 21:00 | 剣詩舞               |
|    |   | 13:00 | 16:00 | そよ風クラブ(卓球)        |    |   | 9:00  | 12:00 | 川上フレンズ(卓球)        |
|    |   | 17:30 | 18:30 | リズムジャンプ教室         |    |   | 9:30  | 11:30 | なかよしパソコン同好会       |
|    |   | 19:00 | 20:00 | キックボクササイズ         |    |   | 12:30 | 15:30 | 生き生きサロン           |
| 10 | 水 | 10:00 | 11:00 | スクエアステップ          | 27 | 土 | 16:00 | 21:00 | ジュニア硬筆            |
|    |   | 10:00 | 14:00 | 着付け教室             |    |   | 17:30 | 19:30 | リズムジャンプ教室         |
|    |   | 13:30 | 15:30 | いきいき体操            | 29 | 月 | 8:30  | 13:30 | 川上なんでも塾           |
|    |   | 15:30 | 19:30 | ジュニア体操教室          |    |   | 10:00 | 12:00 | 川上お母さんコーラス        |
| 11 | 木 | 10:00 | 11:00 | らく楽ステップダンス        |    |   | 14:00 | 17:00 | ピンスタース(卓球)        |
|    |   | 11:15 | 12:15 | 美筋トレーニング          | 30 | 火 | 9:00  | 12:30 | 地域共生              |
|    |   | 10:00 | 12:00 | 大正琴あけぼの会          |    |   | 9:30  | 11:30 | こすもす生命の貯蓄体操       |
|    |   | 10:00 | 12:00 | ペン習字              |    |   | 10:00 | 11:00 | らく楽ステップダンス        |
|    |   | 13:00 | 15:00 | そよ風クラブ(卓球)        |    |   | 12:30 | 13:30 | キックボクササイズ         |
|    |   | 14:30 | 17:30 | 川上やっチャオスクール       |    |   | 13:30 | 15:00 | やまゆり100歳体操        |
|    |   | 17:30 | 21:00 | 剣詩舞               |    |   | 13:30 | 15:30 | ケ・セラセラ            |
| 12 | 金 | 9:00  | 13:00 | 子育てオアシス           |    |   | 18:00 | 21:00 | ピンスタース(卓球)        |
|    |   | 9:30  | 11:30 | なかよしパソコン同好会       | 13 | 土 | 9:00  | 12:00 | 川上フレンズ(卓球)        |
|    |   | 10:00 | 12:00 | 主催講座スマホセミナー       |    |   | 12:30 | 15:00 | なでしこ会             |
|    |   | 13:00 | 15:30 | 中組敬老会準備           |    |   | 13:00 | 15:00 | 川上SCD             |
|    |   | 13:30 | 16:00 | 主催講座クラフトかご作り      |    |   | 13:00 | 16:00 | そよ風クラブ(卓球)        |
|    |   | 13:00 | 21:00 | 上組敬老会準備           |    |   | 19:00 | 20:00 | キックボクササイズ         |
| 13 | 土 | 8:30  | 13:30 | 上組敬老会             | 14 | 日 |       |       |                   |
|    |   | 13:30 | 20:00 | 中組敬老会準備           |    |   |       |       |                   |
| 14 | 日 | 8:30  | 18:00 | 中組敬老会             |    |   |       |       |                   |



【9月の移動図書館】

9月4日(木)25日(木)

16:00~16:30