令和7年10月行事予定表

日	曜	行　事	時間 開始	時間 終了
1	水	ジャザサイズ	9:30	11:30
		広島パンフルートの会	9:30	11:30
		太極拳	12:30	13:30
		かな書道	13:30	15:30
		公文書写教室	15:00	19:00
		東広島EPSピアノ体験教室	15:00	19:00
		みそのう硬筆サークル	16:00	18:00
		極真館 空手道	19:00	21:00
2	木	ほっとプレースふらット	9:00	12:00
		ジャザサイズ	9:30	11:30
		折り紙研究室	10:00	12:00
		キックボクササイズ	13:00	14:00
		退職校長会	15:00	17:00
		フラダンスサークル	17:30	18:30
		太極拳	18:30	20:30
		国際ヨガ	19:30	21:00
3	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30
		日本語教室	13:30	16:00
		ミスモスボーツスクール	16:30	19:30
		本山珠算教室	17:30	19:30
		モア・ピース	19:30	21:30
4	土	子どもダンス教室	9:30	12:30
		淡交会	10:00	12:00
		区民まつり実行委員会・役員会	13:30	15:00
		錬心館 空手道	17:00	19:00
5	日	電試教室	13:00	17:00
6	月	更生保護女性会	9:00	12:00
		東広島EPSピアノ体験教室	15:00	19:00
		ジャザサイズ	19:00	21:00
7	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30
		いきいきフラダンス	10:00	12:00
		【主催】ワンツーエクササイズ	**13:15**	**14:30**
		日本語教室	13:30	16:00
		オカリナ	14:30	16:30
		本山珠算教室	17:30	19:30
		モア・ピース	19:30	21:30
8	水	ジャザサイズ	9:30	11:30
		太極拳	12:30	13:30
		東広島EPSピアノ体験教室	15:00	19:00
		公文書写教室	15:00	19:00
		みそのう硬筆サークル	16:00	18:00
		極真館 空手道	19:00	21:00
9	木	ジャザサイズ	9:30	11:30
		折り紙研究室	10:00	12:00
		キックボクササイズ	13:00	14:00
		太極拳	18:30	20:30
		国際ヨガ	19:30	21:00
10	金	更生保護女性会	9:00	12:00
		3Sエクササイズ	9:30	10:30
		【主催】賀茂北を訪ねる！	**9:15**	**14:00**
		日本語教室	13:30	16:00
		ミスモスボーツスクール	16:30	19:30
		本山珠算教室	17:30	19:30
		モア・ピース	19:30	21:30
11	土	子どもダンス教室	9:30	12:30
		わくわくロボットパーク	13:30	17:30
		錬心館 空手道	17:00	19:00
12	日	電試教室	13:00	17:00
14	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30
		日本語教室	13:30	16:00
		本山珠算教室	17:30	19:30
		モア・ピース	19:30	21:30
15	水	民生児童委員協議会（西条南）	9:00	12:00
		広島パンフルートの会	9:30	11:30
		エコクラフト	9:30	12:00
		民生児童委員協議会（御薗宇支部）	12:00	15:30
		公文書写教室	15:00	19:00
		東広島EPSピアノ体験教室	16:00	19:00
		みそのう硬筆サークル	16:00	18:00
		極真館 空手道	19:00	21:00
16	木	ほっとプレースふらット	9:00	12:00
		ジャザサイズ	9:30	11:30
		折り紙研究室	10:00	12:00
		キックボクササイズ	13:00	14:00
		フラダンスサークル	17:30	18:30
		太極拳	18:30	20:30
		国際ヨガ	19:30	21:00
17	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30
		日本語教室	13:30	16:00
		ミスモスボーツスクール	16:30	19:30
		本山珠算教室	17:30	19:30
		モア・ピース	19:30	21:30
18	土	子どもダンス教室	9:30	12:30
		福祉・教育部会	9:30	12:00
		広島パンフルートの会	13:00	16:00
		エコクラフト	13:30	16:30
		錬心館 空手道	17:00	19:00
19	日	電試教室	13:00	17:00
20	月	更生保護女性会	9:00	12:00
		東広島EPSピアノ体験教室	15:00	19:00
		ジャザサイズ	19:00	21:00
21	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30
		いきいきフラダンス	10:00	12:00
		日本語教室	13:30	16:00
		本山珠算教室	17:30	19:30
		モア・ピース	19:30	21:30
22	水	ジャザサイズ	9:30	11:30
		太極拳	12:30	13:30
		東広島EPSピアノ体験教室	15:00	19:00
		公文書写教室	15:00	19:00
		極真館 空手道	19:00	21:00
23	木	ジャザサイズ	9:30	11:30
		折り紙研究室	10:00	12:00
		キックボクササイズ	13:00	14:00
		太極拳	18:30	20:30
		国際ヨガ	19:30	21:00
24	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30
		日本語教室	13:30	16:00
		【主催】クロリティー体験教室	**13:30**	**15:00**
		ミスモスボーツスクール	16:30	19:30
		本山珠算教室	17:30	19:30
		モア・ピース	19:30	21:30
25	土	東広島教育文化振興事業団	9:00	16:00
		子どもダンス教室	9:30	12:30
		わくわくロボットパーク	13:30	17:30
26	日	御薗宇小学校	10:30	11:30
		電試教室	13:00	17:00
27	月	東広島EPSピアノ体験教室	15:00	19:00
		ジャザサイズ	19:00	21:00
28	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30
		日本語教室	13:30	16:00
		本山珠算教室	17:30	19:30
		モア・ピース	19:30	21:30
29	水	ジャザサイズ	9:30	11:30
		エコクラフト	9:30	12:00
		太極拳	12:30	13:30
		東広島EPSピアノ体験教室	15:00	19:00
		公文書写教室	15:00	19:00
		極真館 空手道	19:00	21:00
30	木	ジャザサイズ	9:30	11:30
		折り紙研究室	10:00	12:00
		キックボクササイズ	13:00	14:00
		保育所一区所長会	15:00	17:00
		国際ヨガ	19:30	21:00
31	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30
		退職公務員連盟	11:00	15:30
		日本語教室	13:30	16:00
		ミスモスボーツスクール	16:30	19:30
		本山珠算教室	17:30	19:30

※　この行事予定表は9月20日現在のものです。追加・変更等がございますのでご了承ください。

令和７年９月２０日発行

地域センターだより　令和7年10月号

みそのう

発　行：御薗宇地域センター
TEL/FAX　082-423-3871
〒739-0024 東広島市西条町御薗宇 7200
E-mail：misonou-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp

御薗宇地域センター　秋の主催講座＊＊＊

クロリティー体験教室

日 時　令和7年10月24日(金)
13:30～15:00

場　所　　御薗宇地域センター　ホール
講　師　　平木　久雄　さん
　　協力：コミュニテイー運動パートナー
定　員　　16 名
参加費　　無　料
持参物　　動きやすい服装　室内シューズ　タオル　飲み物

昨年の様子

クロリティーとは…
輪投げ（Quoits）と活動的（Sport）を合わせて作られた造語です。1988 年に考案されたニューコンセプトスポーツで、その考え方はユニバーサルデザインの理念をもとに「いつでも・どこでも・誰とでも・手軽に・安全に楽しめる、みんなのスポーツ」です。

お申込みはこちらまで

御薗宇地域センター：　TEL/FAX 082-423-3871
Email:misonou-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp

❋❋❋ 福祉・教育部会活動報告 ❋❋❋

多世代・国際交流「みそのう夏まつり」開催！ R7.8.30

福祉・教育部会による「夏まつり」が開催され、外国人を交えた幅広い世代の住民が笑顔あふれるひとときを過ごしました。

新城会有志による焼きそばを全員でいただきました。

盆踊りの会が共催し、参加者全員で東広島音頭など数曲を踊りました。みんなで共に時間を楽しく過ごすことで、地域の絆がより深まったと感じます♪

❋❋❋ 環境・景観部会活動報告 ❋❋❋

地域一斉清掃 **９月１３日（土）** 第２回地域一斉清掃がありました。今回も多くの地域の方や，御薗宇小学生,松賀中学生，周辺企業，関係機関から２５０名の参加を得て取り組みました。以前よりも地域がきれいになってきた等の感想も聞かれ，きれいな町づくりの成果を感じています。引き続き，12 月，2 月もご協力をよろしくお願いします。また，今回もフジグラン東広島店様よりお茶の寄贈をいただきました。ありがとうございました。

持ち帰ったゴミは環境・景観部会が分別します！

自主活動教室紹介 運動・ダンス編

レッツゴースマイル 百歳体操

毎週火曜日 9:15～10:15
10:30～11:30

脳も身体も元気に！認知症予防・運動機能・骨粗しょう症予防につながります。

受講料 無料

ジャザサイズ

毎週水・木曜日 10:00～11:00
毎週月曜日 19:30～20:30

有酸素運動と筋トレ・ストレッチを組み合わせた６０分間のダンスフィットネスです。年齢問わず楽しめます。

月謝 5500 円

モアピース ピラティス

毎週火・金曜日
19:30～21:00

ピラティスを基本に身体に優しいダンスエクササイズ！ボディバランスを整えることで健康寿命＆免疫力 UP⤴

月謝 5500 円

スリーステップエクササイズ

毎週金曜日 9:30～10:30

身体の総合的なコントロール機能、柔軟性及び筋力を強化するトレーディングを行います。

4 回チケット 2500 円

健康ヨガ

毎週木曜日 19:30～21:00

ゆったりと伸びやかに身体を動かしながら、柔軟性を身に着け、心身をリフレッシュしましょう！

月謝 3500 円

キックボクササイズ

毎週木曜日 13:00～14:00

多くの女性芸能人も取り入れた最強のエクササイズ。誰にでもできる簡単な動きで楽しくシェイプアップしましょう！

1 回 800 円

いきいきフラダンス

毎週1・3火曜日 10:00～12:00

６０歳から始めるいきいきフラダンス。運動不足やストレスの解消のため、一緒に楽しく踊りましょう！

人生 100 年時代

ずっと笑顔でいるために
今からはじめませんか!(^^)!

pixta.jp - 81296652