

日	曜	行 事	時 間		日	曜	行 事	時 間	
			開 始	終 了				開 始	終 了
1	木	ジャザサイズ	9:30	11:30	17	土	広島パンフルート	14:00	16:00
		折り紙研究室	10:00	12:00			錬心館 空手道	17:00	19:00
		キックボクササイズ	13:00	14:00			体育振興会	19:00	21:00
		フラダンスサークル	17:30	18:30	19	月	更生保護女性会	9:00	11:30
		国際ヨガ	19:30	21:00			英語ひまわり会	10:00	14:00
2	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30	20	火	東広島EPSピアノ体験教室	16:00	19:00
		本山珠算教室	17:30	19:30			ジャザサイズ	19:00	21:00
		モア・ピース	19:30	21:30			百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30
7	水	ジャザサイズ	9:30	11:30	21	水	日本語教室	13:30	16:00
		広島パンフルート	9:30	11:30			オカリナ レインボー	14:00	16:00
		東広島太極拳協会	12:30	13:30			本山珠算教室	17:30	19:30
		かな書道	13:30	15:30			モア・ピース	19:30	21:30
		公文書写教室	15:00	19:00			ジャザサイズ	9:30	11:30
		東広島EPSピアノ体験教室	15:00	17:30			広島パンフルート	9:30	11:30
		みそのう硬筆サークル	16:00	19:00			民生児童委員会御園宇支部	12:00	15:30
		極真館 空手道	19:00	21:00			東広島太極拳協会	12:30	13:30
8	木	ジャザサイズ	9:30	11:30	22	木	公文書写教室	15:00	19:00
		折り紙研究室	10:00	12:00			みそのう硬筆サークル	16:00	19:00
		キックボクササイズ	13:00	14:00			極真館 空手道	19:00	21:00
		東広島太極拳協会	18:30	20:30			ジャザサイズ	9:30	11:30
		国際ヨガ	19:30	21:00			折り紙研究室	10:00	12:00
9	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30	23	金	キックボクササイズ	13:00	14:00
		日本語教室	13:30	16:00			東広島太極拳協会	18:30	20:30
		本山珠算教室	17:30	19:30	24	土	3Sエクササイズ	9:30	10:30
10	土	モア・ピース	19:30	21:30			日本語教室	13:30	16:00
		下水道建設課	9:00	12:00			本山珠算教室	17:30	19:30
		わくわくロボットパーク	13:30	17:30			モア・ピース	19:30	21:30
11	日	錬心館 空手道	17:00	19:00	25	日	ジュニア体操教室	9:00	12:00
		体育振興会	19:00	21:00			わくわくロボットパーク	13:30	17:30
		住民自治協議会定期総会	9:30	11:00	26	月	錬心館 空手道	17:00	19:00
12	月	地域部会	11:00	12:00			体育振興会	19:00	21:00
		東広島EPSピアノ体験教室	16:00	19:00			防犯・防災部会	9:00	11:00
13	火	ジャザサイズ	19:00	21:00	27	火	英語ひまわり会	10:00	14:00
		百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30			中国帰国者支援センター	12:30	15:30
		いきいきフラダンス	10:00	12:00			東広島EPSピアノ体験教室	16:00	19:00
		【主】ワンツースエクササイズ	13:15	14:30			ジャザサイズ	19:00	21:00
		日本語教室	13:30	16:00	28	水	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30
14	水	本山珠算教室	17:30	19:30			いきいきフラダンス	10:00	12:00
		モア・ピース	19:30	21:30			日本語教室	13:30	16:00
		ジャザサイズ	9:30	11:30			本山珠算教室	17:30	19:30
		【主】鍼灸師から学ぶ健康体操	13:30	15:00			モア・ピース	19:30	21:30
		公文書写教室	15:00	19:00	29	木	ジャザサイズ	9:30	11:30
15	木	サングループ	15:00	19:00			東広島太極拳協会	12:30	13:30
		みそのう硬筆サークル	16:00	18:00			公文書写教室	15:00	19:00
		極真館 空手道	19:00	21:00			東広島EPSピアノ体験教室	16:00	17:30
		ジャザサイズ	9:30	11:30			極真館 空手道	19:00	21:00
		折り紙研究室	10:00	12:00	30	金	ジャザサイズ	9:30	11:30
16	金	キックボクササイズ	13:00	14:00			折り紙研究室	10:00	12:00
		市保育連盟	15:00	17:00			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			東広島太極拳協会	18:30	20:30
		東広島太極拳協会	18:30	20:30			国際ヨガ	19:30	21:00
		国際ヨガ	19:30	21:00	31	土	3Sエクササイズ	9:30	10:30
17	土	3Sエクササイズ	9:30	10:30			日本語教室	13:30	16:00
		退職公務員連盟	13:00	15:00			ミスモスポーツ	16:30	19:30
		日本語教室	13:30	16:00			本山珠算教室	17:30	19:30
		本山珠算教室	17:30	19:30			福祉・教育部会	9:30	12:00
		モア・ピース	19:30	21:30			更生保護女性会総会	11:00	17:00
17	土	ジュニア体操教室	9:00	12:00			東広島市保護士会	13:00	14:30
		エコクラフト	13:30	16:30			錬心館 空手道	17:00	19:00

※ この行事予定表は4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。

地域センターだより 令和7年5月号

みそのう



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

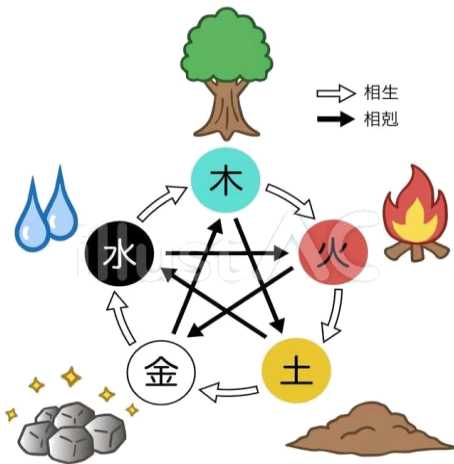
鍼灸師から学ぶ正しい健康法

五行論で学ぶ健康体操

日程 令和7年5月 14 日(水)
13:30～14:30

場 所 御園宇地域センター ホール
講 師 アイハンド訪問はりきゅう治療院 手島浩司さん
定 員 20人（先着順）
参加費 無 料

※ 動きやすい服装でお出で下さい。



「木」「火」「土」「金」「水」で分類される
「五行論」について学び、自分の身体の状態を振
い返しバランスを整えるヒントにしましょう！！

お申込み
お問合せ

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



Excelで「卓上カレンダー」を作成しました！



今年も、にこにこパソコンスクールの村上明美さんを講師に迎え“暮らしに役立つパソコン教室”を開催しました。
村上先生の丁寧な指導で、それぞれ個性豊かなお洒落カレンダーを完成させることができました。
受講者からは「日頃パソコンを使うことが少ないが、このような身近なものが作れるのは嬉しい」との声が上がっていました。





令和6年度
避難＆消火訓練
行いました！

令和7年2月28日(金)



今年度最後の避難＆消火訓練を行いました。サイレンと同時に駐車場に避難する訓練と、疑似消火器を用いて、火元に見立てたカラーコーンに向かって放水体験をするなど内容も充実していました。
今年度も万が一の非常事態に備えて、このような訓練を行っていききたいと思いますのでご協力をお願いします。

令和7年度御園宇地域センター自主活動教室 一覧

分類	対象	団体名	内容	曜日	時間
教 養	子ども	本山珠算 教室	そろばん	毎週火・金曜日	17:30~19:30
	大人	ひまわり会	英 語	不定期月曜日	10:00~14:00
	子ども	みそのう硬筆サークル	硬 筆	第1・2・3水曜日	16:00~18:00
	子ども 大人	公文書写 教室	書 写	毎週水曜日	15:00~19:00
	大人	東広島市教育文化振興事業団	日本語教室	毎週火・金曜日	14:00~16:00
	子ども	わくわくロボットパーク	プログラミング	毎月第2・4土曜日	14:00~17:00
運 動	大人	国際ヨガ協会御園宇教室	健康ヨガ	毎週木曜日	19:30~21:00
	大人	モア ピース	ピラティス	毎週火・金曜日	19:30~21:30
	大人	3ステップエクササイズ	エクササイズ	毎週金曜日	9:30~10:30
	大人	キックボクササイズ	キックボクササイズ	毎週木曜日	13:00~14:00
	子ども	ジュニア体操教室	ジュニア体操	隔週土曜日	10:00~12:00
	子ども	鎌心館西条支部	空 手 道	毎週土曜日	17:00~19:00
ダンス	大人	ジャザサイズ	ジャザサイズ	毎週月曜日 毎週水・木曜日	19:00~21:00 10:00~11:00
	子ども	フラダンスサークル	フラダンス	毎週木曜日	17:00~19:00
	大人	いきいきフラダンス	フラダンス	毎月第1・3火曜日	10:00~12:00
音 楽	大人	広島パンフルートの会	パンフルート	第2・4水曜日(土)	9:30~11:30 14:00~16:00(土)
御園宇小学校 区自治協 チャール教室	大人	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
	大人	みそのう折り紙研究室	折り紙	毎週木曜日	10:00~12:00
	大人	楽しいエコクラフト	クラフトテープ手芸	毎月第3土曜日	14:00~16:00
	大人	しんぽー	オカリナ	毎月第3火曜日	14:00~16:00
	大人	墨香会	かな書道	毎月第1水曜日	13:30~15:30
	大人 子ども	盆踊りの会	盆踊り	夏季のみ	19:00~20:00



わたなべ つよし
渡辺 豪 新センター長よりご挨拶

わたなべ つよし
東田センター長の後任として、縁あってお世話になることとなりました渡辺 豪と申します。

これまでは市内の小学校教員として勤務しておりました。センター長として初めてですが生涯学習やまちづくりの拠点機能が充実できるように努めたいと思います。

地域住民でもありますので、わがまちのためにお役に立ちたいと思っています。どうぞ、ご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。