

令和8年10月行事予定表

令和8年9月20日発行

日	曜	行 事	時 間		日	曜	行 事	時 間	
			開 始	終 了				開 始	終 了
1	木	ほっとブレースふらット	9:00	12:00	16	金	本山珠算教室	17:30	19:30
		ジャザサイズ	9:30	11:30			モア・ピース	19:30	21:30
		折り紙研究室	10:00	12:00			リズムミックダンス	9:30	12:30
		退職校長会	15:00	17:00			福祉・教育部会部会	9:30	12:00
		フラダンスサークル	17:30	18:30			地域部会	9:30	10:30
		太極拳	18:30	20:30			広島パンフルート	13:00	16:00
2	金	国際ヨガ	19:30	21:00	17	土	エコクラフト	13:30	16:00
		3Sエクササイズ	9:30	10:30			錬心館 空手道	17:00	19:00
		日本語教室	13:30	16:00			東広島市太極拳協会	13:30	17:30
		ミスモスポーツスクール	16:30	19:30			東広島EPSピアノ体験教室	15:00	19:00
		本山珠算教室	17:30	19:30			ジャザサイズ	19:00	21:00
3	土	モア・ピース	19:30	21:30	18	日	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30
		リズムミックダンス	9:30	12:30			いきいきフラダンス	10:00	12:00
		実行委員会・役員会	10:00	11:30			日本語教室	13:30	16:00
		錬心館 空手道	17:00	19:00			オカリナ	14:00	16:00
5	月	更生保護女性会	9:00	12:00	19	月	本山珠算教室	17:30	19:30
		東広島EPSピアノ体験教室	15:00	19:00			モア・ピース	19:30	21:30
		ジャザサイズ	19:00	21:00	20	火	民生児童委員会	9:00	15:30
6	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30			東広島EPSピアノ体験教室	15:00	19:00
		いきいきフラダンス	10:00	12:00			公文書写教室	15:00	19:00
		更生保護女性会	13:00	17:00			みそのう硬筆サークル	16:00	18:00
		日本語教室	13:30	16:00	21	水	ほっとブレースふらット	9:00	12:00
		本山珠算教室	17:30	19:30			ジャザサイズ	9:30	11:30
7	水	モア・ピース	19:30	21:30			折り紙研究室	10:00	12:00
		ジャザサイズ	9:30	11:30			キックボクササイズ	13:00	14:00
		広島パンフルートの会	9:30	11:30			太極拳	18:30	20:30
		かな書道	13:30	15:30			国際ヨガ	19:30	21:00
		東広島EPSピアノ体験教室	15:00	19:00	22	木	3Sエクササイズ	9:30	10:30
8	木	公文書写教室	15:00	19:00			日本語教室	13:30	16:00
		みそのう硬筆サークル	16:00	18:00			ミスモスポーツ	16:30	19:30
		ほっとブレースふらット	9:00	12:00			本山珠算教室	17:30	19:30
		ジャザサイズ	9:30	11:30			モア・ピース	19:30	21:30
		折り紙研究室	10:00	12:00	23	金	地域防災訓練	8:30	10:30
9	金	キックボクササイズ	13:00	14:00			リズムミックダンス	9:30	12:30
		初めての社交ダンス	13:30	15:30			ハッスル（落語会）	13:00	16:00
		太極拳	18:30	20:30			わくわくロボットパーク	13:30	17:30
		国際ヨガ	19:30	21:00			みどりの会	17:30	19:30
		【主催】大人の社会見学	8:45	13:00	24	土	御園宇小学校	9:30	10:30
10	土	3Sエクササイズ	9:30	10:30			東広島EPSピアノ体験教室	15:00	19:00
		更生保護女性会	9:00	12:00			ジャザサイズ	19:00	21:00
		日本語教室	13:30	16:00	25	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30
		ミスモスポーツスクール	16:30	19:30			いきいきフラダンス	10:00	12:00
13	火	本山珠算教室	17:30	19:30			日本語教室	13:30	16:00
		ジュニア体操	9:00	13:00			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
		錬心館 空手道	17:00	19:00			ジャザサイズ	9:30	11:30
		百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30	26	月	広島パンフルートの会	9:30	11:30
14	水	【主催】ワンツースエクササイズ	13:15	14:30			太極拳	12:30	13:30
		日本語教室	13:30	16:00			東広島EPSピアノ体験教室	14:30	19:00
		本山珠算教室	17:30	19:30			公文書写教室	15:00	19:00
		モア・ピース	19:30	21:30			ジャザサイズ	9:30	11:30
		ジャザサイズ	9:30	11:30	27	火	折り紙研究室	10:00	12:00
15	木	太極拳	12:30	13:30			キックボクササイズ	13:00	14:00
		エコクラフト	13:30	16:00			保育所1区所長会	15:00	17:00
		公文書写教室	15:00	19:00	28	水	3Sエクササイズ	9:30	10:30
		東広島EPSピアノ体験教室	15:00	19:00			退職公務員連盟	11:00	16:00
		みそのう硬筆サークル	16:00	18:00			日本語教室	13:30	16:00
16	金	ジャザサイズ	9:30	11:30			本山珠算教室	17:30	19:30
		折り紙研究室	10:00	12:00			モア・ピース	19:30	21:30
		キックボクササイズ	13:00	14:00	29	木	ジュニア体操	9:00	13:00
		初めての社交ダンス	13:30	15:30			実行委員会・役員会	10:00	11:30
		フラダンスサークル	17:30	18:30			リズムミックダンス	13:00	17:00
17	土	太極拳	18:30	20:30			錬心館 空手道	17:00	19:00
		国際ヨガ	19:30	21:00	30	金	紙チラシより便利なデジタル掲示板		
		3Sエクササイズ	9:30	10:30			つながるみそのう		
		【主催】ロコモ予防体操	13:30	15:00			御園宇地域の回覧をスマホで見ることができます		
		日本語教室	13:30	16:00	31	土			
		ミスモスポーツスクール	16:30	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。

地域センターだより 令和8年10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

御園宇地域センター主催 ロコモ予防体操教室 ＊ ＊ ＊

シニアのためのピラティス

※ ピラティスは、日常生活に必要な筋肉を無理なくトレーニングできるエクササイズです！

日 時 令和8年10月16日(金)

13:30～15:00

場 所 御園宇地域センター ホール
講 師 介護予防指導員 向田 香織 さん
定 員 15名
参加費 無 料
持参物 ヨガマット 室内シューズ タオル 飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

活動的に
イキイキ
過ごせる
ように

日常生活が
より楽に
動ける
ように

お申込みは
こちらまで

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



＊地域センター主催講座＊ 五行論から学ぶ健康体操実施



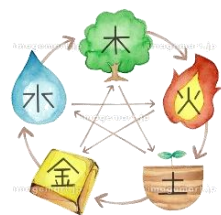
▲アイハンド鍼灸院手島先生

令和8年8月24日(月)

五行論の考えを取り入れ、心と体の調和を意識した健康体操教室を開催しました。自分の体と向き合いながら、楽しく健康づくりに取り組むひとときとなりました。



木…草木がすくすく伸びる…筋肉
火…炎のように燃え上がる…心臓・血管
土…万物を育成し、土台となる…脂肪・内臓
金…金属のように冷たく引き締める…呼吸
水…潤いを与え下へ流れる…関節



「市民ポータルサイトの登録と使い方」講座開催

地域回覧版(電子回覧板)機能について学習しました！ 令和8年9月10日(木)



市民ポータルサイトとは…
東広島市が提供するインターネットサービスです。
登録・設定することで、生活に役立つ
様々なサービスが受けられます！



市役所地域づくり推進課より2名の講師を迎え、地区長をはじめとする地域住民6名が電子回覧板の機能や使い方について学びました。実技を交えながら、地域の情報共有に役立つ便利な機能を知ることができ、有意義な学習会でした。

人生100年時代 ずっと笑顔でいるために… 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



3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ニングを行います。

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、柔軟性を身に付け、心身をリフレッシュしましょう！

月謝 5,000 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！



東広島太極拳協会

毎週木曜日 18:30～20:30

太極拳は生涯スポーツです！スポーツが苦手な方でも大丈夫。自分のペースで、ゆっくり、じっくり取り組みます。



水曜バドあと太極拳同好会

第1・2・4水曜日 12:30～13:30

いっしょに初心者向けの太極拳をしましょう！



練習を続けていると、体が柔らかくなり、体幹がもっとできますよ。脳と身体に刺激を。

参加費：1回 200 円

笑顔で集い楽しく学ぶ
地域の仲間の会える場所