

令和8年3月行事予定表

日	曜	行事	時間		日	曜	行事	時間		
			開始	終了				開始	終了	
1	日	ジュニア体操	9:00	12:00	15	日	はぐくむモコモコ	9:00	13:00	
2	月	更生保護女性会	9:00	12:00	16	月	東広島EPSピアノ体験教室	14:30	19:00	
		東広島EPSピアノ体験教室	14:30	19:00			ジャザサイズ	19:00	21:00	
3	火	ジャザサイズ	19:00	21:00	17	火	百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30	
		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	
		いきいきフラダンス	10:00	12:00			日本語教室	13:30	16:00	
		日本語教室	13:30	16:00			オカリナ	14:00	16:30	
		本山珠算教室	17:30	19:30			本山珠算教室	17:30	19:30	
4	水	モア・ピース	19:30	21:30	18	水	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	
		太極拳	12:30	13:30			広島パンフルートの会	9:30	11:30	
		かな書道	13:30	15:00			西条南民生児童委員協議会(御園宇)	12:00	16:30	
		東広島EPSピアノ体験教室	14:30	19:00			東広島EPSピアノ体験教室	15:30	19:00	
		公文書写教室	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			みそのう硬筆サークル	16:00	18:00	
極真館 空手道	19:00	21:00	極真館 空手道	19:00	21:00					
5	木	ほっとブレスふらット	9:00	12:00	19	木	ほっとブレスふらット	9:00	12:00	
		ジャザサイズ	9:30	11:30			ジャザサイズ	9:30	11:30	
		折り紙研究室	10:00	12:00			折り紙研究室	10:00	12:00	
		キックボクササイズ	13:00	14:00			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			エコクラフト	13:30	16:00	
		太極拳	18:30	20:30			フラダンスサークル	17:30	18:30	
		国際ヨガ	19:30	21:00			太極拳	18:30	20:30	
6	金	3Sエクササイズ	9:30	10:30	21	土	国際ヨガ	19:30	21:00	
		日本語教室	13:30	16:00			ジュニア体操	9:00	12:00	
		ミスモスポーツ	16:30	19:30			住民自治協議会役員会	13:30	15:00	
		本山珠算教室	17:30	19:30			エコクラフト	13:30	16:30	
		モア・ピース	19:30	21:30			錬心館 空手道	17:00	19:00	
7	土	ジュニア体操	9:00	12:00	22	日	ジュニア体操	9:00	12:00	
		道照地区コミュニティの会	10:00	11:30			はぐくむモコモコ	9:00	14:00	
		御園宇スポーツ教室	12:00	14:30			東広島EPSピアノ体験教室	14:30	19:00	
		広島パンフルートの会	14:00	16:00			ジャザサイズ	19:00	21:00	
		錬心館 空手道	17:00	19:00			百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30	
8	日	長者第2自治会	9:39	12:00	24	火	本山珠算教室	17:30	19:30	
		東広島EPSピアノ体験教室	14:30	19:00			モア・ピース	19:30	21:30	
9	月	ジャザサイズ	19:00	21:00	25	水	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			更生保護女性会	9:30	12:00	
10	火	【主催】ワンツースエクササイズ	13:15	14:30	【主催】パソコン講座	10:00	12:00	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	15:30	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				極真館 空手道	19:00	21:00
		ジャザサイズ	9:30	11:30				ジャザサイズ	9:30	11:30
		広島パンフルートの会	9:30	11:30				折り紙研究室	10:00	12:00
		太極拳	12:30	13:30				キックボクササイズ	13:00	14:00
東広島EPSピアノ体験教室	14:30	19:00	太極拳	18:30	20:30					
公文書写教室	15:00	19:00	国際ヨガ	19:30	21:00					
11	水	みそのう硬筆サークル	16:00	18:00	26	木	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	
		ジャザサイズ	9:30	11:30			キックボクササイズ	13:00	14:00	
		3Sエクササイズ	9:30	10:30			太極拳	18:30	20:30	
		【主催】ロコモ予防体操	13:30	15:00			国際ヨガ	19:30	21:00	
		ミスモスポーツスクール	16:30	19:30			3Sエクササイズ	9:30	10:30	
		本山珠算教室	17:30	19:30			【主催】ロコモ予防体操	13:30	15:00	
モア・ピース	19:30	21:30	ミスモスポーツスクール	16:30	19:30					
12	木	ジャザサイズ	9:30	11:30	27	金	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	
		WFWP読み聞かせ	10:00	13:00			ジュニア体操	9:00	12:00	
		キックボクササイズ	13:00	14:00			JAひろしま女性部御園宇支部	12:00	16:00	
		太極拳	18:30	20:30			わくわくロボットパーク	13:30	17:30	
13	金	国際ヨガ	19:30	21:00	28	土	錬心館 空手道	17:00	19:00	
		3Sエクササイズ	9:30	10:30			体育振興会	19:00	20:30	
		ミスモスポーツスクール	16:30	19:30			ジャザサイズ	19:00	21:00	
		本山珠算教室	17:30	19:30			百歳体操 レッツゴースマイル	9:15	11:30	
		モア・ピース	19:30	21:30			本山珠算教室	17:30	19:30	
14	土	わくわくロボットパーク	13:30	17:30	31	火	モア・ピース	19:30	21:30	
		錬心館 空手道	17:00	19:00			ハッスル	9:00	12:00	
15	日	ハッスル	9:00	12:00						

※ この行事予定表は2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3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

【地域センター主催】使える！パソコン教室

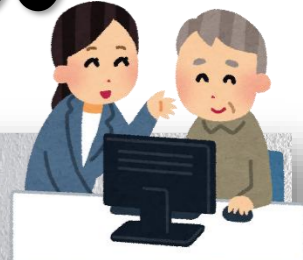
Excel を活用して

卓上カレンダーを作ろう！

日時 令和8年3月25日(水)

10:00~12:00

場所 御園宇地域センター 研修室
講師 にこにこパソコンスクール 村上 明美 さん
定員 6名(先着)
参加費 無料
持参物 ノートパソコン



「ちょっと聞きたい」「今さら聞きにくい」に対応します。
小人数制なので安心です！
一緒にゆっくり学びませんか？



お申込みは
こちらまで

※ 終了後 個別相談もできます♪

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

令和8年1月24日(土)

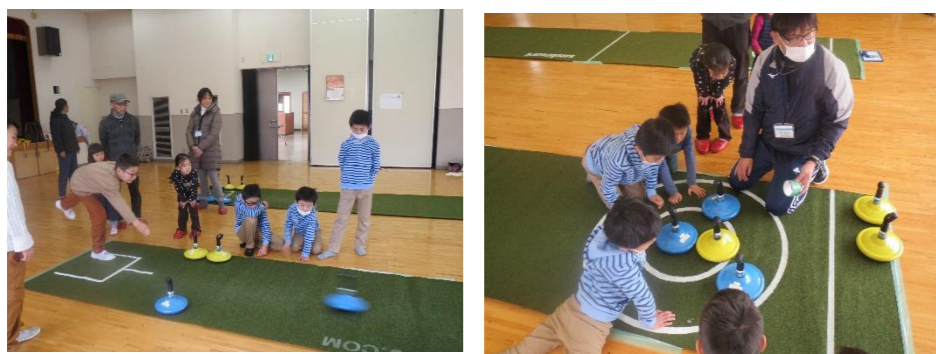
第1部 アルジェリア料理「タジン」に挑戦



市内の子ども10余名が集まり、初めてふれるアルジェリアの料理に興味を持って楽しく調理に取り組みました。



第2部 スウェーデンの「ユニカール」体験

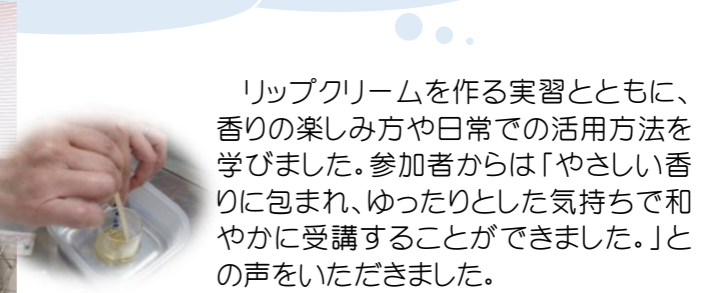


スウェーデン発祥のユニカールで盛り上がりました！異文化を身近に感じながら、笑顔があふれるひとときとなりました。

「福の香りリップクリーム作り」開催しました***



アロマセラピスト 村川志保さん



リップクリームを作る実習とともに、香りの楽しみ方や日常での活用方法を学びました。参加者からは「やさしい香りに包まれ、ゆったりとした気持ちで和やかに受講することができました。」との声をいただきました。

アロマセラピーの効果

- リラックス効果：脳波を落ち着かせ、心身の緊張を和らげます
- ストレス軽減：ストレスホルモンの分泌を抑え精神的な安定をもたらします
- 睡眠改善：寝つきを良くし、睡眠の質を高める効果があります
- 免疫力向上：粘液細胞を活性化し、体の防御機能を高めます
- 集中力アップ：脳を活性化し集中力や記憶力を高める効果があります



日々の生活にアロマを取り入れて心と体を癒してみたいかがでしょうか



福の香りリップクリームの完成！！



地域の皆様へお願い

2月16日未明に東広島市黒瀬町の殺人放火事件が発生!! 直接的には御園宇に関係はないと思われませんが、今の世、これは遠い話ではありません。御園宇地域ぐるみで、注意していきましょう。子どもの見守り隊の入隊はなくても、子ども達の登下校時間に合わせて、散歩をする。自宅の火気・施錠に注意する。不審な人物や状況を見かければ近所で共有・警察へ通報する。

子ども・地域を守り、安心・安全な地域づくりにご協力ください。

注意

募集中!

地域センター主催いきいき健康講座***

今年度最後の

ワンツースクイズ

日時 令和7年3月10日(火)

13:15~14:30



場所 御園宇地域センター ホール
 講師 パーソナルトレーナー 東 竜太郎 さん
 定員 15名
 参加費 無料

お申込み:御園宇地域センター
TEL 082-423-3871

※ 動きやすい服装でご参加ください