



寺西地域センター便り

〒739-0041
東広島市西条町寺家 3166-1
東広島市寺西地域センター
Tel/Fax (082)423-7335
開館時間/8:30~22:00
受付時間/月~土 8:30~15:30



地域センターは集いの場・学びの場・仲間づくりの場

地域センターでは、主催講座・自主サークル講座等さまざまな活動が展開されています。
寺西地域センターで新しい活動を始めてみませんか？詳しくは事務室までお尋ねください。



バングラデシュ 家庭料理



- ☆日にち 2月22日(土)
- ☆時間 9:30~12:30
- ☆参加費 700円
- ☆持参物 エプロン・マスク・
三角巾・タオル
- ☆講師 ハイダラルアマナ
拝多留天菜先生
- ☆定員 15人
- ☆締め切り 2月17日(月)

西条在住のバングラデシュ出身の方と、母国の家庭料理(ハラールフード)づくりをします。バングラデシュについて、日本との文化の違いなどを楽しく美味しく学びましょう！

アロマの香りで健康に！

アロマ講座

- ☆日にち 2月3日(月)
- ☆時間 10:00~12:00
- ☆参加費 1,000円(材料費込)
- ☆講師 大下瑞恵先生
(アロマ&チャイルドケアハウス Alo葉eart)
- ☆内容 アロマスプレー作りと風邪予防のお話
香りの体験やクイズをしながら、わかりやすく楽しくアロマの作用について学びましょう♪



チョークアート講座

- 【日にち】 2月17日(月曜日)
 - 【時間】 10:00~12:00
 - 【参加費】 1000円(材料費込)
 - 【持参物】 汚れてもいい服装またはエプロン
 - 【講師】 嘉屋 由美子先生
 - 【定員】 10人(先着順)
 - 【締め切り】 2月10日(月)
- 電話またはFAXで名前連絡先をご連絡ください。



男の料理教室

- ☆日にち 2月6日(木)
- ☆時間 9:30~12:30
- ☆参加費 材料費実費(700円前後)
- ☆持参物 エプロン・マスク・三角巾・タオル
- ☆講師 村上容子先生
(東広島地域活動栄養士会)
- ☆定員 20人
- ☆締め切り 2月4日(火)



寺西地域住民自治協議会 主催

寺西シニア元気塾 2月講座 寺西うたごえ喫茶

- ☆日にち 2月26日(水曜日)
- ☆時間 9:30~11:30
- ☆参加費 無料
- ☆持参物 元気輝きポイント手帳
- ☆講師 奥村早苗先生
(志和生涯学習センター長)
- ☆締め切り 申込み不要(自由参加)

皆と一緒に、次から次へと歌って
楽しみましょう♪



寺西いきいきサロン

- 【日にち】 2月6日・13日・20日・27日(木)
- 【時間】 10:30~11:30
- 【対象】 おおむね65歳以上
- 【持参物】 動きやすい服・上靴・飲み物・おもり
元気輝きポイント手帳

日	曜	行 事	時間		日	曜	行 事	時間			
			開始	終了				開始	終了		
1	土	ヴィータ・ムジカーレ東広島	9:00	18:00	16	日	我花咲くらぶ	9:00	13:00		
		ハッピー歌謡サークル	13:00	16:00			釜の河内自治会	10:00	12:00		
		アトリエ大地	17:45	20:45			コンチェルトコンサート	13:00	16:00		
		東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00							
2	日	ヴィータ・ムジカーレ東広島	9:00	21:00	17	月	市太極拳協会	9:00	12:00		
3	月	女性会 調理	9:00	12:00			篠笛の会	9:30	11:30		
		市太極拳協会	9:00	12:00			主催講座 チョークアート	10:00	12:00		
		篠笛の会	9:30	11:30			錬心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00		
		主催講座 アロマ講座	10:00	12:00	ジャザサイズ	9:30	12:30				
4	火	寺西地域住民自治協議会	18:30	20:00	18	火	女性会 手芸	13:00	16:30		
		錬心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00			玉翠流翠混会 詩舞	13:30	17:30		
		ジャザサイズ	9:30	12:30			BRASH	19:00	21:00		
		タワラグループ	10:00	16:00			女性会 ヨガ	9:30	11:30		
5	水	玉翠流翠混会 詩舞	13:30	17:30	19	水	ジャザサイズ	9:30	11:30		
		BRASH	19:00	21:00			やよい会	13:00	16:00		
		女性会 ヨガ	9:00	12:00			ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30		
		やよい会	13:00	16:00			女性会 健康	8:00	12:00		
6	木	寿連合会	13:00	15:00	20	木	3ステップエクササイズ	9:00	10:00		
		ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30			主催講座 いきいきサロン	10:30	11:30		
		3ステップエクササイズ	9:00	10:00			タイチー	12:00	16:00		
		主催 男の料理教室	9:30	12:30			遊楽子ども書道	14:30	18:30		
7	金	主催講座 いきいきサロン	10:30	11:30	21	金	女性会 池坊	9:30	11:00		
		タイチー	12:00	16:00			ジャザサイズ	9:30	11:30		
		遊楽子ども書道	14:30	18:30			寺西健康ヨガ教室	9:45	11:45		
		ジャザサイズ	9:30	11:30			女性会 踊り	13:00	16:00		
8	土	東広島市包括支援センター	9:30	12:00	22	土	キッズビクス	17:00	19:00		
		寺西健康ヨガ教室	9:45	11:45			主催講座 バングラデシュ料理	9:30	12:30		
		キッズビクス	17:00	19:00			錬心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00		
		錬心館寺西空手スポーツ少年団	19:00	21:00			東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00		
9	日	寺西地域住民自治協議会	13:30	15:30	23	日	錬心館寺西空手スポーツ少年団	9:00	18:00		
		東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00			振替休日				
10	月	東広島ウインドアンサンブル	9:00	17:00	24	月					
		市太極拳協会	9:00	12:00			25	火	女性会 茶道	8:30	12:30
		淡交会	9:00	12:00					ジャザサイズ	9:30	12:30
		BRASH	19:00	21:00					玉翠流翠混会 詩舞	13:30	17:30
祝日 建国記念の日			26	水	東広島市教育委員会	14:00			16:30		
11	火				BRASH	19:00	21:00				
		12			水	楽パソ同好会	9:00	12:00	楽パソ同好会	9:00	12:00
						ハッピー歌謡サークル	13:00	16:00	寺西シニア元気塾	9:30	12:00
			ダンススポーツすずらの会	13:30		15:30	わらべうたの会 空色のたね	10:00	15:00		
YKBF	16:30		19:30	ハッピー歌謡サークル		13:00	16:00				
13	木	市太極拳協会	19:00	21:00	27	木	ダンススポーツすずらの会	13:30	15:30		
		3ステップエクササイズ	9:00	10:00			YKBF	16:30	19:30		
		主催講座 いきいきサロン	10:30	11:30			市太極拳協会	19:00	21:00		
		タイチー	12:00	16:00			3ステップエクササイズ	9:00	10:00		
14	金	ピースクロッシェ	13:00	15:00	28	金	主催講座 いきいきサロン	10:30	11:30		
		遊楽子ども書道	14:30	18:30			タイチー	12:00	16:00		
		東広島FDC	19:00	21:00			ピースクロッシェ	13:00	15:00		
		女性会 水質検査	8:00	11:00			遊楽子ども書道	14:30	18:30		
15	土	東広島市小学校教頭会	9:00	16:30	29	土	下寺家地区社協 あったか弁当準備	15:30	16:00		
		ジャザサイズ	9:30	11:30			東広島FDC	19:00	21:00		
		寺西健康ヨガ教室	9:45	11:45			ジャザサイズ	9:30	11:30		
		キッズビクス	17:00	19:00			寺西健康ヨガ教室	9:45	11:45		
16	日	花みずき会	9:00	12:00	30	日	キッズビクス	17:00	19:00		
		ハッピー歌謡サークル	13:00	16:00			下寺家地区社協 あったか弁当準備	13:00	16:00		
		錬心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00			下寺家地区社協 あったか弁当調理	7:00	12:00		
		アトリエ大地	17:45	20:45			錬心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00		
17	月	東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00	31	月	錬心館寺西空手スポーツ少年団	14:00	18:00		
		アトリエ大地	17:45	20:45			アトリエ大地	17:45	20:45		
		東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00			東広島ウインドアンサンブル	18:00	21:00		
		アトリエ大地	17:45	20:45							



2月

行事予定表