

10月号

忠海東地域交流センターだより

令和7年10月1日発行
忠海東地域交流センター
TEL・FAX 26-0353

★センター発表会のご案内★

～1年間頑張った成果を発表します～

日時：令和7年10月25日(土)9:00～12:00 8:30から開場、発表会終了後より片づけ
会場：忠海東地域交流センター（駐車場）旧忠海東小グラウンド

発表 9:00～(発表順) 2F 集会室

民舞
三味線
太極拳&琉球
しあわせはつらつ体操
ウクレレ
うたごえ
運営協力委員会

10:30頃より
ミニステージ (30分)
三線とギター演奏
みにま〜る
ぜひ見に来てください!



展示 8:30～2F 会議室

編物仲間
実用書道
生花
英会話
初心者パソコン
IT活用
パンづくり

その他協力講座

男性料理
ほのぼの農園
シニア健康3B
簡化太極拳
サロンあじかた
ピンポン
運営協力委員会

※当日参加注意点及びお願い

- ・当日体調の悪い方は来場を控えてください
- ・センター前駐車場に車は停車できません。駐車場は旧東小グラウンドをご利用ください
- ・くつ袋、マイスリッパ、マイドリンクを持参してください
- ・持ち物には名前を記入してください
- ・舞台発表開始5分前着席にご協力ください
- ・発表は静かに観ましょう
- ・当日の終了時間は、多少前後する場合があります
- ・ミニパンセット引き換えは発表終了後になります。

★第23回忠海町内総合スポーツ大会のおしらせ★

(忠海・忠海東地域交流センター共催)

大会日時：11/9(日) 8:00～

開会式：各競技会場にて

申し込み：10/20(月)までに選手名簿を添えて提出してください

事前会議：10/27(月)19:00～忠海地域交流センター

出場されるチームから、必ず1名出席してください

- 参加希望の方で、案内が届いていない場合や、ご不明点がありましたら、忠海地域交流センター(☎26-0029)及び忠海東地域交流センター(☎26-0353)にお問い合わせください。

競技種目	競技会場	参加費
ソフトボール	県立忠海高校グラウンド	各団体 1,000円
グランドゴルフ	旧忠海西小学校グラウンド	
ソフトバレー	忠海学園体育館	※ソフトテニス 個人ペアは500円
軟式野球	忠海学園グラウンド	
ソフトテニス	忠海学園テニスコート	※学生は免除

食と健康シリーズ!!第2弾ご案内

秋の和食をパパッと手作り!家にある食材や冷凍食材等を使って簡単に仕上がるメニューで美味しい秋を楽しみましょう!

日時:11月12日(水)10:00～11:30 調理室

講師:生協ひろしま 今村郁雄さん(食育マイスター・冷凍生活アドバイザー)

参加費:500円

持ち物:エプロン、三角巾、タオル、お茶

申込み:11/14(金)までに代金を添えてセンターへ(定員10人)

【メニュー】キノコの炊き込みご飯、卵スープ、里芋の煮物、サバの塩焼

ママのリフレッシュ講座 ～ハーブ料理講座～

日時:10/31(金)18:30～20:00

場所:忠海東センター1F調理室

講師:六車香織さん

持参:エプロン、三角巾、タオル、水筒

講座費:1000円(当日持参してください)

締切:10/17(水)までに忠海東地域交流

センターへ申し込んでください

(電話、FAX、窓口、ポスト投函可能)定員10名

食と健康講座 申込書

〆切 10/17(水)

氏名

連絡先

ハーブ料理講座 申込書

〆切 10/17(水)

氏名

連絡先

2025年10月教室&同好会・地域行事等 活動日程

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			英会話 9:30~	しあわせはつらつ体操 10:00~ シニア健康3B 13:30~	太極拳&琉球 9:00~ 実用書道 9:30~ サロンマー君 13:00~ <u>おとなヨガ 19:00~</u>	サロンあじかた 10:00~
5	6	7	8	9	10	11
	ピンポン 13:30~	ウクレレ 10:00~ 民舞 14:00~	簡化太極拳 14:00~	編物仲間 9:30~ しあわせはつらつ体操 10:00~ シニア健康3B 13:30~ 初心者パソコン 13:30~	太極拳&琉球 9:00~ 生花 10:00~ IT活用 13:30~ サロンマー君 13:00~	
12	13	14	15	16	17	18
	スポーツの日 ほのほの農園 9:30~	ウクレレ 10:00~ 三味線 10:00~ うたごえ 13:30~ 民舞 14:00~	英会話 10:00~	しあわせはつらつ体操 10:00~ シニア健康3B 13:30~	太極拳&琉球 9:00~ パンづくり 9:30~ 実用書道 9:30~ IT活用 13:30~ サロンマー君 13:00~	サロンあじかた ブランチ 10:00~
19	20	21	22	23	24	25
奉賛会 秋祭 宮出し 9:00	ピンポン 13:30~	ウクレレ 10:00~	簡化太極拳 14:00~	編物仲間 9:30~ しあわせはつらつ体操 10:00~ シニア健康3B 13:30~ 初心者パソコン 13:30~	発表会準備 9:00~ 生花 10:00~ サロンマー君 13:00~	センター 発表会 8:30~
26	27	28	29	30	31	
	ほのほの農園 9:30~ ピンポン 13:30~ <u>スポーツ大会会議</u> <u>↑忠海地域交流センター</u> <u>19:00~</u>	ウクレレ 10:00~ 三味線 10:00~ うたごえ 13:30~	~11月の予定~ 6日(木) 運営協力委員会 9日(日) スポーツ大会 12日(水) 食と健康 第2弾 19日(水) なごみカフェ打合せ 21日(金) キャンドルづくり 26日(水) 己書(おのれしょ)		サロンマー君 13:00~ <u>ハーブ料理 18:30~</u>	

※生協ひろしま配達日
毎週金曜日 11:30頃

9/22(月)アロマ講座報告 参加11名
夏の疲れが出るこの時期にピッタリのジェルを作りました。



このジェルでカラダの調子を整えたいと思います。

9/26(金)代表者会議報告 参加19名
センター発表会について流れ等細かな確認をしました
会場がセンターになり今までとは勝手が違いますが、準備から片付けまで協力していきましょう!

11月号で募集します
〈単発講座〉
おのれしょ
己書
11/26(水)
10:00~



9/29(月)なごみカフェ報告 参加47名
今回は認知症について竹原市地域包括支援センター廣田さんからお話を伺いました。
頭を使い、身体を動かし、食生活を整えしっかり睡眠をとっていくことで、長く、健康的な生活が送れるよう認知症予防に努めましょう!



9/18(木)運営協力委員会報告 参加13名
【議題】

1. 7月~9月の活動報告
2. 9月~11月の活動予定
3. 「こども夜市」報告
4. センター発表会について
5. 忠海町内総合スポーツ大会について
6. 職員研修 7. その他

委員会もセンター発表会に向けて練習をはじめました。お楽しみに!!

