

ななかま 7/8月号

安佐公民館だより

編集・発行：(公財)広島市文化財団 安佐公民館
〒731-1142 広島市安佐北区安佐町大字飯室 3455 番地の 1
TEL・FAX：(082)835-0111
ホームページ：<http://www.cf.city.hiroshima.jp/asa-k/>
Email：asa-k@cf.city.hiroshima.jp
開館時間：8:30～22:00
受付時間：8:30～17:15(月・水・土・日) 8:30～21:00(木・金)※8/1 より 19:00 まで

＜休館日のお知らせ＞
7月7日(火)、14日(火)、20日(月)、21日(火)、28日(火)
8月4日(火)、6日(木)、11日(火)、12日(水)、18日(火)、25日(火)

個人情報について：講座等の申込みの際にお知らせいただいた氏名、連絡先、学年等の個人情報は、本人の同意なく公民館事業の目的以外には使用しません。

《令和8年(2026年)7月1日発行》

高齢者いそいそ活動 ポイント事業について

安佐公民館では、各主催事業は原則としてポイント対象としています。ただし、ロビー展や公民館まつりなど、不特定多数が出入りする形式の事業については対象外です。

安佐公民館のHPへ
Let's アクセスX



申込について 本紙に掲載している事業の申込は**7月 1日(水)8:30～** 受付します (☎082-835-0111)

要申込 ■ あさ大学 夜中に目が覚めるトイレ対策の快眠講座

「夜中に何度も目が覚めてトイレに行く…」
不眠の悩みで多い原因と対策を学び、眠りの質を高めて朝までグッスリ眠れるセルフケアも体験します！

日 時：7月24日(金) 10:00～11:30
場 所：安佐公民館 大集会室
対 象：どなたでも 15人(申込受付順)
講 師：上級睡眠健康指導士・導眠からだ調律師 永見 保浩さん
申 込：前日までに安佐公民館へ

参加費
無料

要申込 ■ 親子ふれあい広場 バルーンアートであそぼう！

バルーンで色々な物を作って楽しくあそぼう！
日 時：7月31日(金) 10:00～12:00
場 所：安佐公民館 研修室2
対 象：小学生とその保護者6組(申込受付順)
※大人1人につき こども2人まで
講 師：栗栖 陽子さん
教材費：500円/組(但し子ども2人目は200円)
申 込：7月25日(土)までに安佐公民館へ
共 催：飯室女性会、安佐公民館



要申込 ■ ASA たべもの学校 夏野菜でレッツクッキング♪

今が旬の野菜を使って美味しいランチを作りましょう♪
野菜料理をマスターして夏休みにお家でも作ってみよう!!

日 時：7月18日(土) 9:30～12:30
場 所：安佐公民館 実習室
対 象：小学生8人(低学年は保護者同伴・申込受付順)
講 師：栄養士 桑原 愛子さん
参加費：600円/1人
持参物：エプロン、三角巾、マスク、布巾
申 込：7月15日(水)までに安佐公民館へ
※16日以降のキャンセルは教材費をいただきます
協 力：安佐公民館活動グループ ベジタブルクッキング



要申込 認知症予防&楽しく脳トレーニング

日 時：7月18日(土) 10:00～11:30 ※8月はお休みです
場 所：安佐公民館 2F 大集会室
対 象：概ね65歳以上の方
講 師：清和・日浦地域包括支援センター職員
持参物：タオル、動きやすい服装でおいでください
申 込：前日までに安佐公民館へ
※すでに令和8年度のお申込みをされている方は不要です。



参加費
無料

申込不要 パソコン自習室

日 時：7月2日(木)・17日(金) いずれも 14:00～16:00
※8月はお休みです
場 所：安佐公民館 研修室2
対 象：パソコン操作でお悩みの方 5人程度
講 師：木曜日▶原田 弘さん・磯部 喜代子さん
金曜日▶佐々木 秀勝さん・向井 千恵美さん



参加費
無料

* 水分補給のための飲み物をご持参ください。

要申込 「広島市公民館ピースネットワーク事業」 絵本『にじのはし』朗読とジャズライブ



上西 千波さん

広島市出身のジャズシンガー上西千波さんが、実話をもとに制作した絵本『にじのはし』の朗読とジャズ演奏で平和のメッセージを届けます。戦前カナダで活躍した日系人野球チーム「バンクーバー朝日軍」の歴史や、戦中の収容所で人々をつないだ野球の物語をとおり、国境を越えた友情と平和の尊さを感じてください。

日 時：8月1日(土) 10:00～12:00
場 所：安佐公民館 大集会室
対 象：どなたでも 50人
(小学生は保護者同伴・申込受付順)
出 演：ジャズシンガー 上西 千波さん
ピアニスト 鳥岡 香里さん
申 込：前日までに安佐公民館へ
共 催：飯室寿会、飯室女性会
安佐・高陽・亀山・戸坂公民館

※当日ご来場の抽選 20 名の方に絵本
「にじのはし」をプレゼント！

参加費
無料



絵本「にじのはし」(上)と
バンクーバー朝日軍(下)

申込不要 ■ オープンスペース どんぐりくらぶ

★パネルシアターもあるよ！★

日 時：7月17日(金) 10:30～12:00
(パネルシアター上演 11:00～11:30)
場 所：安佐公民館 和室(健康相談は児童室)
対 象：乳幼児とその保護者
講 師：パネルシアターボランティア 樽谷 英子さん
※8月はお休みです



参加費
無料

市民サロンロビー展
★癒しの小宇宙「苔クラフト」展 苔クラフト作家 鼓谷義之さん
期間：7月1日(水)～7月13日(月)
★安佐動物園写真コンクール入賞作品展
期間：7月3日(金)～7月30日(木)
★飯室児童館アートワークショップ作品展
期間：8月19日(水)～8月31日(月)