

子育て応援情報 ■ 地域の子育てオープンスペース 対象◆未就園児とその保護者 お子さんを遊ばせたり、保護者同士の交流ができます。

■ 子育て応援スペース **ちゅうこう**

日時◆1月19日(金)10:00～12:00 対象◆0歳から3歳までの乳幼児と保護者。先着20組
内容◆栄養士による食育のお話、自由あそび親子遊び 申込◆不要(ただし、定員になりましたらご参加いただけません) 協力◆子育て♡サポーター 金子留里さん、山内美緒さん、中区厚生部地域支え合い課

■ もとまち子育てオープンスペース

ぽかぽか

日時◆1月11日(木)10:00～11:30 (原則毎月第2木曜日に開催。時間内出入り自由)
会場◆基町児童館(基町19-7)
内容◆遊びの紹介、リトミック等
主催◆基町子育てオープンスペース運営委員会 問合せ◆中央公民館 (☎221-5943)

■ 子育て応援!

リトルキッズくらぶ

日時◆1月11日(木)、18日(木)、25日(木) 10:30～12:00
会場◆幟町児童館(幟町3-49) 年会費◆500円
内容◆自由あそび。18日は中区地域子育て支援センター子育て支援員による遊びの紹介を行います。
主催◆サポート幟 問合せ◆幟町児童館(☎228-7495)
お願い◆警報(大雨・強風など)の場合はお休みになります。小学校が冬休みのため、1月4日(木)はお休みです。

参加の約束◆出かける前に検温(体調に不安があるときは参加しない)。入室前に手洗いと手指消毒。会場内では水分補給は可、その他の飲食は不可。

■ オンライン初めてママの子育てプログラム

赤ちゃんといっしょ♡

子育ては、ドキドキワクワクの連続。お誕生日が近い赤ちゃんママたちで気軽におしゃべりしてみましょう♪

日時◆1月19日(金)、26日(金)、2月2日(金)、9日(金)の全4回(全日程参加できる方) 13:30～15:00 会場◆自宅など

対象◆初めて子育てするママとおおむね1～5カ月の赤ちゃん。(2023年8月～12月下旬生まれの赤ちゃん) 先着6組 内容◆初めての子育てに思うこと等 進行役◆赤ちゃんといっしょ♡サポーター 金子留里さん、山内美緒さん

準備物◆会議システムZoomがダウンロード済のPC、タブレット、スマホなど

申込◆1月14日(日)までに井口公民館へEメール(inokuchi-k@cf.city.hiroshima.jp)で 本文に①お名前(ふりがな) ②電話番号③お子さんのお名前(ふりがな)、お誕生日④Zoom経験の有無⑤参加時に使う端末(スマホ、PCなど)を記入し、件名は「赤ちゃんといっしょ参加申し込み」で送信

※申込受付後にメール返信します。2～3日中に返信がない場合はお電話でお問い合わせをお願いします。※Web会議システムZoomが利用できる端末とインターネット環境を各自ご準備ください。

問合せ◆井口公民館 (☎277-9258)

■ 団体との連携事業 ★ 高齢者いきいき活動ポイント対象事業

パソコン講習&相談会

パソコンの操作や活用方法を基礎から学び、活動の世界を広げましょう。

持参物◆Windows8以降のパソコン(先着2台貸出可)、(お持ちの方は)「高齢者いきいき活動ポイント手帳」 申込◆1月11日(木)まで(①②とも申込者が3人未満の場合は中止) 講師・共催◆ローカルネットひろしま

①パソコン講習

応用範囲が広い「エクセル」は住所録や家計簿、カレンダー、アルバム、町内会の各種案内文など、いろいろ作成できます。今回は、このエクセルの基礎の応用で、「家計簿」を作ります。

日時◆1月15日(月)9:00～12:00 対象◆文字入力など簡単な作業ができる人。先着10人 内容◆エクセルの応用・家計簿作成 参加費◆1,000円

②パソコン相談会(1人1時間以内)

日時◆1月15日(月)13:00～、14:00～ 対象◆初心者。各時間先着4人 内容◆パソコンの初歩的な相談に応じます

■ 中央公民館からのお知らせ

公民館利用グループ代表者会議

令和6年4月以降の公民館利用に向けて、減免団体登録や利用方法などの説明会を開催します。グループ代表者(代理可)はご出席ください。

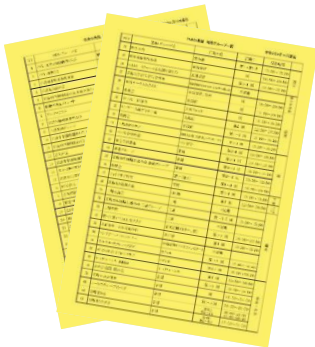
日時◆①2月3日(土) ②2月4日(日) 11:00～12:00

③2月5日(月) ④2月7日(水) 16:00～17:00

※①～④いずれも同じ内容で行います。ご都合の良い日にご出席ください。

対象◆令和5年度に中央公民館で団体登録をしているグループ、令和6年4月以降に中央公民館での活動を希望しているグループの代表またはメンバーの方(代理出席も可能です)

持参物◆飲み物、筆記用具 内容◆公民館の使用等について、減免団体登録について、その他連絡事項など



■ 高齢者学級 **中央ことぶき大学**

★ 高齢者いきいき活動ポイント対象事業

おおむね60歳以上の方向けに、健康、郷土史、音楽、防災など様々なテーマの学習会を開催しています。

対象◆おおむね60歳以上の人 定員◆先着60人 持参物◆飲み物、(お持ちの方は)「高齢者いきいき活動ポイント手帳」

受付中

**セルフケアで笑顔の毎日を
～尿トラブルに備えよう～**

年齢、性別に関係なくできる価値あるトレーニングで、尿トラブルに振り回されない、健康な心と体を手に入れましょう。

日時◆令和6年1月17日(水)10:00～11:30
講師◆インナーサポート協会 代表 石硯登貴子さん
持参物◆筆記用具、飲み物、動きやすい服装でお越しください

1月17日(水)受付開始

**人生100年時代生き方上手
～出あい ふれあい 支えあい～**

人生100年時代と言われる今、大切な自分の人生を自分らしく過ごしたいです。よね。こころが元気になるお話を聞いて「安心安全なこころの居場所」をみつけませんか?

日時◆令和6年2月21日(水)10:00～11:30
講師◆健康生きがいきづくりアドバイザー 井手口ヤヨイさん