



令和7(2025)年
9月1日発行

ちゅうこう

ホームページで、本紙PDFや利用案内などをご覧になれます。

住所◆〒730-0005 広島市中区西白島町 24 番 36 号

電話◆082-221-5943 FAX◆082-221-5118

E-mail◆chuo-k@cf.city.hiroshima.jp

ホームページ◆http://www.cf.city.hiroshima.jp/chuo-k/

Facebook◆http://www.facebook.com/Chuokominkan/

ホームページ Facebook



■ information ■

【開館時間】午前 8 時半～午後 10 時 【受付時間】午前 8 時半～午後 5 時 15 分 (木、金曜日は午後 9 時まで)

【9月の休館日】火曜日(9/2、9、16、23、30)、9/24(水)、祝日(9/15(月))

【アクセス】JR「新白島駅」下車徒歩 7 分、バス停「西白島」下車徒歩 3 分、アストラムライン「城北駅」下車徒歩 3 分

【駐車場のお願い】施設(公民館・老人福祉センター・シルバー人材センター交遊館・レストラン)の共同利用者用駐車場は8台(身障者用1台分含む)です。満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

その他の施設の駐車場には、迷惑となりますので駐車しないでください。



写真提供・河野宏志さん



Sep. - events

9月からの事業案内

※個別記載のない申込は、**9月1日(月) 8:30から** 電話、来館等にて開始します。

※表記のない講座・イベントの開催場所は、**中央公民館**で開催します。

※参加費表記のない講座・イベントは、**無料**で開催します。

※個人情報、事業目的以外に使用しません。

■ 中保健センター共催事業 ★高齢者いきいき活動ポイント対象事業

健康ウォーキング教室(全3回)

いつでも、どこでも手軽にできるウォーキング。正しい姿勢でウォーキングを行うことは、効果を高めるだけでなく、けがの予防にもなります。

	日 時	内 容
1	9月26日(金) 14:00~16:00	講義・実技 「3つの測定で運動機能をチェックしてみよう」
2	10月3日(金) 14:00~16:00	講義・実技 「～1回目の個人結果を活かして～ 簡単トレーニングを学ぼう」
3	10月10日(金) 14:00~16:00	講義・実技 「再確認！正しい姿勢で健康ウォーキング」

対象◆中区にお住まいの方で医師から運動を禁止されていない方

30人(申込先着順) ※原則すべての日程に参加できる方

講師◆広島大学大学院人間社会科学研究科 教授・広島大学スポーツ

センター研究員 田中 亮さん

持参物◆飲み物、タオル、外を歩く時の帽子等、動きやすい服装、

靴(屋外用)でお越しください。

申込◆9月1日(月)9:00から9月19日(金)17:00まで(土・日・祝日を

除く。)に、中保健センター(☎504-2528)へ電話または来館で

共催◆中保健センター、中央公民館

■ 図書ボランティア共催事業 ★ 高齢者いきいき活動ポイント対象事業

ちよこっと朗読会

9月は教科書掲載作品

秋の朗読会は教科書に載っているすてきな作品たちを紹介します。

「白い帽子」・「ごんぎつね」・「アンパンマンの勇氣」

日時◆9月22日(月) 10:00～(1時間程度)

対象◆どなたでも

申込◆不要

協力◆中央公民館図書ボランティア「朗読の会」のみなさん

予告 10月20日(月) 10:00～(1時間程度)



◆ 市立図書館本の返却ポスト回収

回収日の前日までに2階公民館窓口下に設置している「本の返却ポスト」

にご返却ください。回収日(前日までに返却)◆9月6日(土)、20日(土)

■ 高齢者学級 中央ことばき大学

9月17日(水)受付開始 ★高齢者いきいき活動ポイント対象事業

赤のチカラを探る —カープ・モミジの広島から

赤ヘルに熱狂する、県の木モミジの紅葉をめぐる、宮島の朱の大鳥居を誇る。
—広島人が、こよなく愛する赤。赤に秘められたパワー、発する
メッセージを紐解いていく、楽しいお話をきいてみませんか？

日時◆10月15日(水) 10:00～12:00

対象◆おおむね 60 歳以上の方、先着 60 人

講師◆小沢康甫さん(広島民俗学会理事、中国放送OB)

持参物◆飲み物、高齢者いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方)

■ 歴史学習散策会 ★ 高齢者いきいき活動ポイント対象事業

広島城下歴史学習散策会～白秋編～

これまでに作製した『広島城下大絵図』、『広島城東大絵図』等を
活用し、散策しながら地域の歴史や文化を学んでみませんか。

日時◆①10月11日(土) 9:30～12:00

②11月 1日(土) 9:30～12:00 (全2回)

内容◆二葉の里周辺の歴史散策

対象◆成人。先着20人。

※雨天の場合は散策会を中止し、座学となる場合があります。

講師◆郷土史研究家 佐々木卓也さん

集合場所◆二葉公民館(東区東蟹町9番34号 東区総合福祉センター
6階 研修室1B)10:00頃まで講義、その後に散策します。

解散場所(予定)◆①10月11日(饒津神社周辺)

②11月1日(矢賀一里塚跡周辺)

持参物◆(お持ちの方は)「広島城東大絵図」、「高齢者いきいき活動ポ
イント手帳」、飲み物など

主催◆広島城下町案内衆・中央公民館

■ ロビー展

「広島市中国帰国者の会 手芸グループ」 切り絵展示

広島市中国帰国者の会 手芸グループは、毎月3回、中央公民館で活動
しています。切り絵は、高齢者にも簡単で、楽しくできるような細工です。
作品をぜひご覧ください。

期間◆9月8日(月)～28日(日) 会場◆中央公民館3階ロビー

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◆9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◆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あい課

もともち子育てオープンスペース

ぽかぽか

日時◆9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◆栄養士の食育の話、個別相談

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◆9月11日、25日(木) 10:30~12:00

会場◆幟町児童館(幟町3-49)

内容◆自由あそび。

11日は子育て支援員による遊びの紹介をします。

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。

※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。

ゆったり子育て応援タイム

Zoomでママトーク(オンライン講座)

同世代のこどものママ同士、気になることや知りたいことをおしゃべりしませんか?



日時◆9月26日(金) 13:30~15:00

テーマ◆こどもと安全に暮らすために

ミニ講座◆日本赤十字社広島県支部の指導員の脇谷 孔一さんから、乳幼児に起こりやすい事故についてお話しいたします。事故の多くは、お家の中で起きているそうです。注意するポイントを知り、万が一に備えましょう。

ママトークタイム◆ミニ講座後は、気軽におしゃべりしましょう。テーマに沿った話題やタイムリーな子育て事情など、トークの進行はスタッフがお手伝いします。

対象・定員◆主に0~1歳児とその保護者 先着10組

申込◆下記の申込フォームからお申し込みください。

(<https://forms.gle/JttUttTk81Xuhg2k8>)

主催◆つながる子育て応援プロジェクト

こちらの2次元コードからも →
申込フォームへアクセスできます。



なかちゃん音楽の輪

親子で Happy コンサート



親子で楽しめる、歌とダンスのコンサートです。のびのびとリラックスした時間をお過ごしください。

日時◆9月29日(月)10:30~11:30

対象◆子育て中の親子 先着20組

出演◆みずたま

申込◆電話か来館で



体験会 グループ体験講習会

中央公民館のグループが、どんな活動をしているのか、一度体験してみませんか?新しい趣味を見つけたい人、昔やっていた趣味をまた楽しみたい人など、お気軽にご参加ください



【手話サークル かたらい】

やってみよう!!手話。聞いてみよう!!
聞こえない人の暮らしが

日時◆10月2日(木) 18:00~20:00

対象◆どなたでも

内容◆あいさつ、日常よく使う手話単語、日常使う機器の説明等

申込◆9月25日(木)まで

【広島ホトギス会】

初心者向け俳句見学会

高浜虚子提唱の花鳥諷詠の心を習い、日本の伝統的な俳句を勉強しています。

日時◆10月8日(水) 13:00~15:00

対象◆どなたでも 先着15人

申込◆10月1日(水)まで

【広島市中国帰国者の会太極拳グループ】

太極拳入門・24式簡化太極拳

日時◆10月10日(金) 13:30~15:30

対象◆どなたでも 先着5人

持参物◆飲み物(水分補給用)、動きやすい服装と靴で

申込◆10月9日(木)まで

【手づくりパングループ】①②は同じ内容

ハロウィンにぴったり!パンとスープ作り

日時◆①10月11日(土) 10:30~12:30

②10月23日(木) 10:30~12:30

対象◆どなたでも 先着各12人

参加費◆2,500円(材料代)

持参物◆プロ、パン、手ふき、三角巾、

申込◆①10月4日(土)まで

②10月16日(木)まで

【ひろしま歴史街道散策くらぶ】

連続講座「西国街道の城下探訪」
~第1回 姫路城下~

日時◆10月16日(木) 10:00~12:00

対象◆どなたでも 先着10人

参加費◆500円(資料代等)当日徴収
持参物◆筆記用具、散策マップ(希望者に配付)

申込◆10月12日(日)まで

【フラ・ラー中央公民館】

フラダンス体験

日時◆10月17日(金) 13:00~15:00

対象◆どなたでも

持参物◆飲み物(水分補給用)、タオル
動きやすい服装で

申込◆10月16日(木)まで

【広島切り絵友の会】

ポップアップ切り絵体験

日時◆10月18日(土)

①10:00~11:00 ②11:00~12:00

対象◆小学校4年生以上(曲線用カッターを使用) ①②各4人

持参物◆なし(会で準備します)

申込◆10月11日(土)まで

【広島城下町楽修倶楽部】

連続講座「西国街道の諸郡」

~第1回 賀茂郡内の地域誌~

日時◆10月18日(土) 10:00~12:00

対象◆どなたでも 先着10人

参加費◆500円(資料代等)当日徴収
持参物◆筆記用具、散策マップ(希望者に配付)

申込◆10月15日(水)まで

団体との連携事業 パソコン講習&相談会

★ 高齢者いきいき活動ポイント対象事業

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◆9月18日(木)まで

(①②とも申込者が3人未満の場合は中止になることがあります。)

講師・共催◆ローカルネットひろしま

①パソコン講習

初心者にも分かり易くパソコンの操作方法から説明します。そのあと、文書作成ソフトの「ワード」で、文字入力やレイアウトを学び、簡単な作品作りに挑戦します。

日時◆9月22日(月) 9:00~12:00

対象◆文字入力など簡単な作業ができる人。事前申込制・先着順10人

内容◆初心者のためのワードの基礎 参加費◆1,000円

②パソコン相談会(1人1時間以内)

日時◆9月22日(月) 13:00~、14:00~

対象◆初心者。各時間事前申込制・先着順4人

内容◆パソコンの初歩的な相談に応じます



※詳しくは、個別のチラシをご覧ください