

秋の健康ウォーキング講座

～秋風とともに、一歩ずつ健やかに～



日 時	内 容 な ど
第 1 回 11/12 (水) 14:00～ 16:00 どなたでも 先着 20 人	「室内運動編」 ～自宅でできる運動（筋トレ・ストレッチなど）～ 講師 (株)クリエクト コンディショニングスタジオ ジョコア×コアトレーナー 健康運動実践指導者 平野 未歩さん
第 2 回 11/19 (水) 14:00～ 16:00 どなたでも 先着 20 人	「ノルディックウォーキング編」 ～地域のウォーキングコースを歩こう！～（雨天時は室内運動） ノルディックウォーキングの基本歩行を学び、ポールを持って実際に歩きます。※ポールの貸出あり 講師 佐伯区スポーツセンター コーディネーター

- ◆持参物 動きやすい服、靴、タオル、飲物
- ◆申 込 11/9 (日) 17:00 までに公民館へ
- ◆共 催 藤の木学区公衆衛生推進協議会
広島市佐伯保健センター
- ◆協 力 藤の木歩こう会
- ※全 2 回コースですが、1 回のみ参加も OK です。

災害時のこどもの避難

～その時、保護者がいなかったら～

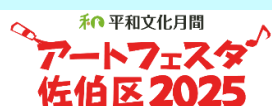


- ◆日 時 11月16日 (日) 10:00～11:30
- ◆内 容 こどもだけで避難する方法を学ぶ
- ◆対 象 小学生親子 先着 15 組及び関心のある人先着 10 人
- ◆持参物 筆記用具
- ◆講 師 防災士 三島 健司さん
- ◆申 込 公民館へ

花と緑と音楽の日～クラシックと日本の歌～

「花苗の交換会」

- ◆日 時 11月15日 (土) 10:00～ (予定)



「ギターとチェロの独奏・二重奏」

クラシック音楽と日本の歌を奏でクラシックギターとチェロの魅力を伝えます。

- ◆日 時 11月15日 (土) 14:00～15:30
- ◆出 演 ギタリスト 石原 圭一郎さん
チェリスト 伊藤 哲次さん

★詳細は 11 月号で。

秋風に吹かれて 向山登山



- ◆日 時 11月22日 (土) 9:00～15:00
- ※9:00 藤の木公民館玄関前集合
- ◆内 容 向山登山
- ※向山を守る会の皆さんがサポートします。
- ◆対 象 小学 3 年生以上で、1 人で登山できる人先着 20 人 1、2 年生は保護者同伴
- ◆持参物 飲み物(ペットボトル 500ml×2 本程度)、帽子、昼食、雨具(かっぱ、ポンチョ等)、手袋(軍手等)、タオル、リュック、(ある人は)登山用ストック
- ◆服 装 動きやすい服(長袖、長ズボン、長靴下)、履き慣れた靴
- ◆中止判断 開催日前日(11/21) 19:00 頃の NHK 天気予報で、広島県南部の降水確率が 50% 以上の場合は、11/29 (土) に延期します。
- ◆申 込 11/20 (木) までに公民館へ
- ◆協 力 向山を守る会

本のふれあい譲渡会



- ◆日 時 11月22日 (土) 10:00～11:30
- ～本の出品者募集～
- 譲渡会は、本を通して地域の交流を深める場です。毎月、図書室の本の整理等をしている図書ボランティアの皆さんと開催します。出品要項を確認してお申込みください。申込書は 10/1 (水) から事務室前に準備します。
- ◆申 込 10月4日 (土) ～10月31日 (金)
- (先着順) 来館にて、申込書を提出。電話不可。

〈出品要項〉

- ①本(絵本や趣味の本、小説等)は一人一冊から出品できます。漫画、雑誌、辞書は出品できません。
- ②公民館の長机 1 台を出品者 2 名又は 2 組で使用します。開催当日に搬入し、本を並べてください。
- ③譲渡会終了後、残った本は出品者が各自持ち帰ってください。

国際理解講座 ～世界を近くに感じよう！～

中欧スロバキアの魅力にふれる



- ◆日 時 11月27日 (木) 10:00～12:00
- ◆内 容 スロバキアの文化、暮らし、言葉などの紹介
- ◆対 象 どなたでも 先着 15 人
- ◆参加費 250 円(当日集めます)
- ◆講 師 英会話講師 館(たち) サシャさん
- ◆申 込 11/22 (土) までに公民館へ
- ※館先生手作りのサワークラウトスープの試食があります。お楽しみに！

地域インフォメーション

〔藤の木学区社会福祉協議会 090-7898-0238(森木)〕

▷ いきいき百歳体操

- ◆日 時 6日、20日、27日、いずれも月曜日
- ①10:00～ ②11:00～ ★飲み物持参でご参加ください。
- ① 1・4 丁目+小深川地区 ② 2・3 丁目+奥原地区

▷ 高齢者生活支援相談・オープンドア + ふれあいサロン(認知症カフェ)

いきいき 1pt 会場は、4 丁目集会所です。

- ◆日 時 毎週火・水・金曜日 10:00～12:00
- ◆対 象 藤の木学区にお住まいの方
- ※ふじのいきいきサロン 10 月はお休みです。

▷ ほっとひといき 井戸端カフェ

一緒に絵手紙や折り紙を楽しみましょう。

- ◆日 時 25日 (土) 14:00～16:00
- いきいき 1pt



〔藤の木学区交友会 090-3744-3117 (宝木)〕

▷ はつらつ百歳体操

9日、16日、23日、30日
いずれも木曜日 10:00～

▷ グラウンドゴルフ

毎週 月・水・金曜日 8:30～
場所はふれあいグラウンドです
※全ての行事がいきいきポイント対象です。



藤の木児童館 082-927-6287 ◆10 月の行事

- 9日 (木) オセロであそぼう! 14:30 ごろから
- 26日 (日) PTA バザー
- 工作コーナーがあります。
- 遊びに来てね!

※詳しくは児童館だよりをご覧ください。



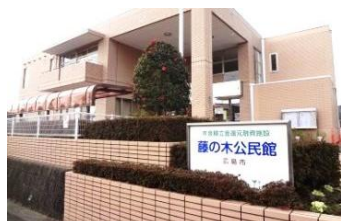
献血推進協力会 「献血にご協力を！」

11月2日 (日) 13:30～16:00

- ◆会 場 藤の木公民館
- ◆対 象 (体重 50 kg 以上の方)
- 男性 17 歳～69 歳 女性 18 歳～69 歳

Information

藤の木公民館インフォメーション



開館時間

8:30～22:00

受付時間

8:30～17:15
(木・金は 21:00 まで)

休館日

火曜日、祝・休日

(日曜日は除き、祝・休日が火曜日のときは、その直後の休日でない日)、12月29日～1月3日、8月6日

アクセス

広電バス(藤の木団地行き)の「近隣公園前」停留所で下車後、徒歩 1 分

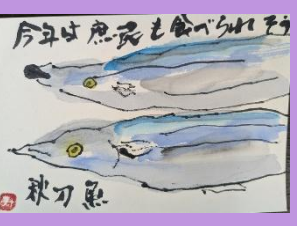
駐車場

全 26 台分
(うち身障者用駐車場 1 台)



問い合わせ・主催事業の申込みは
☎ 082-927-2496 へ

絵手紙サークル秋桜



神楽月のおたより

- 会場記載がないものは、藤の木公民館が会場です。
- 受講のお申込みは、電話・来館をお願いします。
- 参加費の記述のないものは無料です。
- お申込みの際にいただく個人情報は、事業運営の目的以外に使用しません。

広島市高齢者いきいきポイント

- いきいき 1pt 公民館事業参加の場合
- いきいき 2pt ボランティア参加の場合

お願い: 10/16 (木) ～10/19 (日) は公民館まつり(準備・当日・撤収)のため図書室利用ができません。返却本は受付窓口横の黒ボックスへお返しください。