

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 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 いきいき1pt
- ◆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。

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 いきいき1pt
- ◆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！

かがやき大学

テーマ：エシカル (倫理的) 消費～生活の中の思いやり消費～

- ◆日 時 12月6日 (土) 13:30～14:30
- ◆内 容 人や社会、環境、地域に配慮した消費行動を意味する「エシカル (倫理的) 消費」について
- ◆対 象 概ね 65 歳以上の方 先着 20 人
- ◆講 師 広島市消費生活センター消費者政策企画担当課長 関口 岳史さん
- ◆申 込 公民館へ
- ◆共 催 藤の木学区町内会連合会
藤の木学区交友会、藤の木ふれあいネット
(藤の木学区社会福祉協議会)
広島市三和地域包括支援センター

グラウンドゴルフ大会

5 人一組でゆったりホールを回ります。交友会メンバーも一緒なので、初心者の方でも楽しめますよ！ご家族でもぜひ (当日参加も OK です)

- ◆日 時 11月16日 (日) 10:00～12:00 (雨天中止)
- ◆場 所 藤の木小学校グラウンド いきいき1pt
- ◆対 象 どなたでも
- ◆持参物 帽子、タオル、飲み物など (動きやすい服装で)
- ◆申 込 公民館へ
- ◆共 催 藤の木学区体育協会、藤の木学区交友会

女性会からお知らせ おりづる平和学習



平和を願い一緒に鶴を折りませんか？

- ◆日 時 11月14日 (金) 13:30～15:00
- ◆対 象 どなたでも ◆申 込 不要 いきいき1pt

ICT スキルアップ講座

Power Point で動画入りフォトアルバムをつくろう!!

- ◆日 時 12月5日 (金) 9:30～11:30
- ◆内 容 用意した動画・写真・BGM(音)を使って学びます。
- ◆対 象 どなたでも 先着 10 人 いきいき1pt
- ◆講 師 パソコンインストラクター 岡本 真理子 さん
- ◆持参物 パソコン(パワーポイントのソフトが入っていること)、筆記用具 ※3 台貸与可能
- ◆申 込 11月1日 (土)～12月1日 (月) に公民館へ

普通救命講習 I

～心肺蘇生法や AED の使用方法を講習します～
大切な命を救うためにも受講しましょう。

- ◆日 時 11月30日 (日) 9:00～12:00
- ◆講 師 広島市佐伯消防署 八幡出張所職員 AED
- ◆内 容 ①DVD 鑑賞 ②グループ別に実技・講座
- ◆定 員 成人 先着 30 人 いきいき1pt
- ◆申 込 11月1日 (土)～11月12日 (水) に公民館へ。
- ◆主 催 藤の木学区自主防災連合会・藤の木学区社会福祉協議会
- ※藤の木公民館は AED を設置しています。

急増する交通トラブル

～あなたがもし当事者になったら～

- ◆日 時 12月7日 (日) 10:00～11:00
- ◆対 象 どなたでも 先着 20 人
- ◆内 容 身近な交通トラブルの現状と、その対処の仕方について
- ◆講 師 広島県佐伯警察署交通課 警部補 浅井 亨範さん
- ◆共 催 藤の木学区社会福祉協議会 いきいき1pt

地域インフォメーション

〔藤の木学区交友会〕
090-3744-3117 (宝木)

▷ はつらつ百歳体操
6日、13日、20日、27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。

藤の木学区献血推進協力会 「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

藤の木児童館 082-927-6287 ◆11 月の行事

- 15日 (土) 卓球教室 10:30～ (1、2 年生)
11:00～ (3 年生以上)
- 20日 (木) マジシャン“えびす”のマジックショー
14:30～
- 27日 (木) 佐伯消防団女性消防隊による防災教室
※詳しくは児童館だよりをご覧ください。

〔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 いきいき1pt

- ◆日 時 10日、17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 11 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 8日 (土)
22日 (土)

いきいき1pt 14:00～16:00

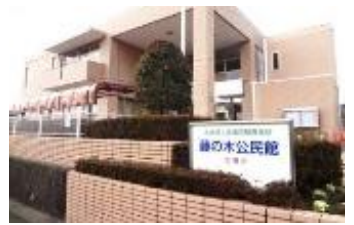
おめでとうございます！

広島市高齢者作品展「達人たちの夢 2025」来場者投票
第 6 位 「秋の実り探してるの？」(手芸部門)
すずらんグループ
影廣 輝子さん



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



- 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・来館でお願いします。
- 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

新しいグループができました。

「メロディーライフ藤の木」

音楽に合わせて歌ったり、体を動かしてみましょ。メンバー募集中!!

- ◆活動日時 第 4 木曜日
10:00～12:00
- ◆会 費 1100 円/月