

かがやき大学

テーマ:栄養について学ぼう

- ◆日 時 11月7日(土)13:30~14:30
- ◆対 象 概ね65歳以上の方
- ◆講 師 特別養護老人ホーム石内慈光園管理栄養士 中津 貴子さん いきいき1pt
- ◆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

自分の体は自分で守る
～ウォーキング基礎知識～

ご自身の「歩き方」を意識したことがありますか？
本講座では、毎日の何気ない「歩く」を見直し、ウォーキングの基礎知識を楽しく学びます。心も身体もいきいきとした健康づくり、始めてみませんか？

- ◆日 時 11月16日(月)10:00~12:00
- ◆対 象 どなたでも 30 人程度 いきいき1pt
- ◆講 師 健康運動指導士 中村 晃士さん
- ◆内 容 (前半室内) 歩行姿勢の確認、正しい歩き方のポイント、靴の選び方など
(後半屋外) 藤の木南第一公園(近隣公園)でのウォーキング実践
- ◆申 込 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



女性会からのお知らせ おりづる平和学習

10 月はお休みです。次回は 11 月 13 日(金)です。

木・金曜日の夜間の受付時間変更のお知らせ

令和8年8月1日から、窓口業務(公民館使用承認申請書受付(仮予約含む)、印刷サービス、主催事業申込受付、図書利用の新規受付など)の受付時間が下記のとおり変更となります。どうぞよろしくお願いいたします。

曜日	変更前	変更後
毎週木・金	8:30~21:00	8:30~19:00

※他の曜日の受付時間(8:30~17:15)は、これまで通り変更ありません。※開館時間(8:30~22:00)の変更はありません。

花と緑と音楽の日

～珠玉のピアノコンサート～



バッハからバルトークまでの名曲を、時代の流れに沿ってお届けします。日常生活に溶け込んでいるピアノ曲をゆっくり聴いてみませんか。

- ◆日 時 11月14日(土)開場 13:30 開演 14:00
- ◆対 象 どなたでも 先着40人 いきいき1pt
- ◆出 演 ピアニスト 石橋 裕子さん
※藤の木団地にゆかりのある方です。
- ◆申 込 10月14日(水)~11月13日(金)に公民館へ

♪プログラム♪

<バロック>
「平均律」第 1 巻第 1 番 BWV846
前奏曲 /J.S.バッハ
<古典派>
ソナタ OP.13「悲愴」第 3 楽章/ベートーヴェン
<ロマン派>
「24 の前奏曲 OP.28」より
第 7 番イ長調、第 24 番二短調/ショパン
<近現代>
「ミクロコスモス」より オスティナート/バルトーク ほか



石橋 裕子さん

本のふれあい譲渡会

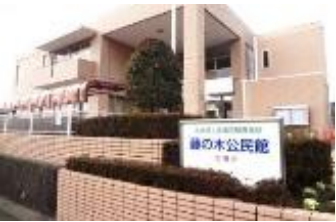


今年は「第30回藤の木公民館まつり」の2日目に開催予定です。ご自宅に眠っている本はありませんか？本をお寄せください。

- ◆日 時 11月29日(日)10:00~11:30 いきいき1pt
- ◆本の出品申し込みについて
一人何冊でも出品できます。10月31日(土)までに、公民館にある所定の申込票に持参の本の数などを記入し提出してください。
- ◆出品の本について
漫画・雑誌・辞書・全集・汚破損の激しいものは出品できません。
本の搬入は11月15日(日)~25日(水)8:30~17:00
<17日(火)、23日(月)、24日(火)は休館日>
※本のふれあい譲渡会終了後、残った本は12月26日(土)まで公民館ロビーに置き、その後は公民館で対応します。

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 19:00 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



藤の木公民館 花壇の様子
(9/18現在)

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 いきいき1pt
- ◆日 時 1日、8日、15日、22日、29日
いずれも木曜日 10:00~

- ▷グラウンドゴルフ いきいき1pt
- 毎週 月・水・金曜日 8:30~
- 場所はふれあいグラウンドです



- 〔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 5日、19日、26日 いずれも月曜日
①10:00~ ②11:00~ ★飲み物持参で参加ください。
①1・4丁目+小深川地区 ②2・3丁目+奥原地区

- ▷高齢者生活支援相談・オープンドア 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
※ふじのき・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 24日(土)
いきいき1pt 14:00~16:00

藤の木児童館 927-6287
10月の行事
8日(木) ウォーキングホッケー 申込不要
25日(日) PTA バザー 児童館工作コーナー
詳細は藤の木児童館だよりをごらんください。

献血推進協力会「献血にご協力を！」
11月1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