



主催事業のご案内

お問い合わせは古市公民館へ。電話 082-877-2677 または窓口、メール、FAX でお気軽にどうぞ。

参加費表記のない講座・イベントは無料で開催します。

ふるいちねんりん大学

毎年恒例！一年の締めくくりをヴィオラとピアノのコンサートでお楽しみください。

《対象》 概ね 65 歳以上の方

《日時》 12 月 11 日（木）

① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00

（どちらも同じ内容の入替制です。）

《場所》 古市公民館 2 階 大集会室

《内容》 ヴィオラとピアノのクリスマスコンサート

《定員》 各 60 名（先着順）

《講師》 ヴィオラ 沖田 孝司さん

ピアノ 沖田 千春さん

《申し込み》 12 月 3 日（水）から古市公民館へ

（電話、窓口にて受け付けます。）

昨年、大好評だったリンパピクス！

リンパを刺激し血行をよくしましょう。年末年始でなま
った身体を整えて、新しい年も元気に過ごしましょう！

《対象》 概ね 65 歳以上の方

《日時》 1 月 8 日（木）

① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00

（どちらも同じ内容の入替制です。）

《場所》 古市公民館 2 階 大集会室

《内容》 リンパピクスのお話と実践

《定員》 各 50 名（先着順）

《講師》 リンパピクス協会公認インストラクター

助信 奈穂子さん

《申し込み》 12 月 3 日（水）から古市公民館へ

（電話、窓口にて受け付けます。）



パソコンおもしろ雑学セミナー

楽しみながら、パソコンの使い方を学びませんか？

《対象》 どなたでも

《日時》 12 月 19 日（金）10:00～12:00

《場所》 古市公民館 1 階 第一研修室

《内容》 ①白黒写真が、一瞬でカラー写真に変身！
②地図サイトを使って、世界のミュージアムを訪ねよう！

《定員》 10 名（先着順）

《持参物》 パソコン、筆記用具、カラーにしたい白黒写真
またはデータ、USB メモリー（データを持ち帰りしたい方）

《講師》 パソコンボランティアのみなさん

《申し込み》 12 月 5 日（金）から古市公民館へ

（電話、窓口にて受け付けます。）



オンラインふれあいサロン

リモートくこうみんかん

リモートで だれでも どこでも ふれあいトーク！Zoom を
使って、あの町、あのひと、気軽にオンライン交流しませんか？

《対象》 どなたでも

《日時》 12 月 20 日（土）10:00～12:00 頃

《場所》 各自宅等のインターネットを接続できる環境から Zoom でオンライン参加

《内容》 ①まさこのお話プロジェクト～伝えよう！安佐町の
伝承話（広島市安佐北区安佐町）
②見てヨシ！みよし！人形ともののけ文化に会えるまち、
ブラリ三次さんぽ（広島県三次市）
③街がまるごと建築ミュージアム～清澄白河のたてもの
がたり（東京都江東区清澄白河エリア）（順不同）

《申し込み》 12 月 5 日（金）から古市公民館へ電子メール（件名
は「リモートくこうみんかん申込」、本文に名前、
電話番号を記入）または来館か電話で。
申し込みから 1 週間以内に公民館から招待メールを
送信します。1 週間を過ぎても招待メールが届かない
場合は、電話でお問い合わせください。

《共催》 市内公民館

おもちゃの広場（木育）

～たくさんのおもちゃにふれて、遊ぼう、つくろう！～

《対象》 未就学児とその保護者及び小学生とその保護者

《日時》 12 月 21 日（日）10:00～15:00

（工作は 14:30 迄）

《場所》 古市公民館 2 階全室

《内容》 おもちゃの広場、あそびの広場、工作の広場、
赤ちゃんの広場

（※ただし、準備した材料がなくなり次第終了します。）

《参加費》 一家族 200 円

《共催》 おもちゃの広場実行委員会

※お問い合わせは、古市公民館へ（TEL:082-877-2677）

当日『ふれあいあそび&パネルシアター』を開催します！

★★クリスマス・クリスマス♪うたってあそぼう★★

○場所：2 階 第二研修室

○対象：未就学児親子

○時間：①10:30～ ②11:30～

○講師：松本 智恵美 さん ※当日、会場でお申し込みください。



ふるいちけんこう大学院

低栄養という言葉を知っていますか？低栄養につい
て理解を深め、自分でもできる予防についてお話を
うかがいます。

《対象》 概ね 65 歳以上の方

《日時》 12 月 18 日（木）13:30～14:30

《場所》 古市公民館 2 階 大集会室

《内容》 低栄養について

《定員》 50 名（先着順）

《講師》 エコール訪問看護ステーション

栄養士 村上 桂子さん

《申し込み》 12 月 4 日（木）から古市公民館へ

（電話、窓口にて受け付けます。）

《共催》 安佐・安佐南地域包括支援センター



12・1 月の公民館主催事業

日	曜日	12 月 内 容
1	月	安佐南中学校生徒作品展（～12/28迄）
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	ふるいちねんりん大学
12	金	
13	土	とんぼろりんのおはなし会
14	日	
15	月	「土と大麦の会」十二支の置物展（～1/10迄）
16	火	
17	水	
18	木	ふるいちけんこう大学院
19	金	パソコンおもしろ雑学セミナー
20	土	リモートくこうみんかん
21	日	おもちゃの広場
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	おひざにだっこのおはなし会
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	休館日
30	火	休館日
31	水	休館日

日	曜日	1 月 内 容
1	木	休館日
2	金	休館日
3	土	休館日
4	日	
5	月	
6	火	休館日
7	水	
8	木	ふるいちねんりん大学
9	金	
10	土	とんぼろりんのおはなし会
11	日	
12	月	休館日（成人の日）
13	火	休館日
14	水	「広島市近郊の野鳥たち展」（午後～1/29迄）
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	休館日
21	水	
22	木	おひざにだっこのおはなし会
23	金	
24	土	
25	日	こども科学広場 カラダとこころの健康講座
26	月	
27	火	休館日
28	水	
29	木	我が子の心のポケットに LOVE をズドン♡（大町幼稚園）
30	金	漢方でいきいき健康講座
31	土	

〈利用者の皆様にお願ひ〉駐車場に限りがありますので、出来るだけ公共交通機関をご利用の上、お越しください。

こども科学広場

「色の実験大集合！」 ～あじさい湿度計をつくろう！～

チャレンジ！
サイエンス

いろいろな液体の性質を色の変化で調べます。

湿度や温度がわかるあじさい湿度計も作るよ！

《対 象》 小学校 1～6 年生（小学校 1～2 年生は保護者同伴）

《日 時》 1 月 25 日(日) 10:00～12:00

《場 所》 古市公民館 1 階 実習室

《内 容》 液体の実験、あじさい湿度計の作成

《定 員》 10 名(先着順)

《参加費》 200 円 ※当日集めます

《講 師》 浜崎 修さん(元中学校理科教員)

《申し込み》 12 月 5 日(金)から古市公民館へ

(電話、窓口、メール、FAX にて受け付けます。)



カラダとこころの健康講座

カラダとこころのメンテナンスをしませんか？

筋膜や骨格調整について学んで、動ける体を作りましょう！

そして、ヴィオラの音色で心もリフレッシュしましょう！

《対 象》 どなたでも

《日 時》 1 月 25 日(日) 13:30～15:30

《場 所》 古市公民館 2 階 大集会室

《内 容》 動ける体の作り方と癒しのヴィオラコンサート

《定 員》 60 名(先着順)

《講 師》 理学療法士 中島 大悟さん

ヴィオラ奏者 沖田 孝司さん ピアノ奏者 沖田 千春さん

《申し込み》 12 月 6 日(土)から古市公民館へ

(電話、窓口にて受け付けます。)

《共 催》 「マイ・ハート・コンサート」推進委員会



【家庭教育講座】

「我が子の心のポケットに LOVE をズドン♡」

あなたの愛情が、こどもの心のポケットに収まっていますか？

「私はこんなに一生懸命なのに、届いていないな…」と感じていませんか？

我が子の心に愛情を届けるヒントを伺います。

《対 象》 未就学児をもつ保護者(こども同伴可)

《日 時》 1 月 29 日(木) 13:00～14:00

《場 所》 大町幼稚園(安佐南区大町西 2-26-1)

《定 員》 20 名

《講 師》 比治山大学 比治山大学短期大学部
幼児教育科 教授 七木田 方美さん

《申し込み》 12 月 1 日(月)から大町幼稚園へ
(TEL:082-877-8026)

《共 催》 広島市立大町幼稚園



～献血のお知らせ～

日 時： 12 月 13 日(土)

受付時間： 10:00～12:30・13:45～16:00

会 場： 安佐南区総合福祉センター
(※400ml 献血のみ受付)

主 催： 大町学区献血推進協力会

問い合わせ：安佐南区役所厚生部生活課
(082-831-4939)



広島市立図書館で借りた本の 返却ポスト回収予定日

(前日までに返却ください)

12 月 12(金)・26 日(金)

1 月 16(金)・30 日(金)



漢方でいきいき健康講座

年を重ねるといろいろな身体の不調がでてきます。

その対処方法のひとつとして漢方を取り入れてみませんか？

気のめぐりをよくして、気持ちよく生活しましょう！

《対 象》 どなたでも

《日 時》 1 月 30 日(金) 10:00～11:30

《場 所》 古市公民館 2 階 大集会室

《内 容》 50 代頃から高齢期における
身体の不調と漢方薬について

《定 員》 50 名(先着順)

《講 師》 薬剤師・国際中医専門員

竹内 温子さん

《申し込み》 12 月 8 日(月)から古市公民館へ

(電話、窓口にて受け付けます。)



手作り味噌講習会

広島県産の食材を使って、味噌を手作りしてみませんか。

「我が家の味」がもう 1 品増えますよ。

《対 象》 どなたでも

《日 時》 2 月 2 日(月) 9:30～11:30

《場 所》 古市公民館 1 階 実習室

《内 容》 広島県産の食材を使った味噌作り

《定 員》 16 名(先着順)

《申し込み》 12 月 1 日(月)から 12 月 14 日(日)迄に

古市公民館へ(電話、窓口にて受け付けます。)

《参加費》 6,520 円(容器代含む。当日集めます。)

※以前「手作り味噌講習会」を受講され、その時の容器を
ご持参の方は、容器代を除く 5,940 円をいただきます。

また、材料準備のため 12 月 15 日(月)以降のキャンセル
はできません。

《持参物》 エプロン、三角巾、手拭用ハンドタオル

《講 師》 古市オリーブの会のみなさん

《共 催》 古市オリーブの会(古市女性会)



とんぼろりんのおはなし会

たのしい絵本がまってるよ。小学生も大歓迎！

《対 象》 赤ちゃんからシニアまで どなたでも

《日 時》 12 月 13 日(土)、1 月 10 日(土)
いずれも 11:00～11:45

《場 所》 古市公民館 1 階 図書コーナー

《申し込み》 不 要(ご自由にご参加ください。)

《参加費》 無 料 《共 催》 おはなしサークルとんぼろりん



おひざにだっこのおはなし会

絵本の紹介や手遊びもあります。

《対 象》 未就園児と保護者

《日 時》 12 月 25 日(木)、1 月 22 日(木)
いずれも 10:00～11:00

《場 所》 古市公民館 2 階 和室

《申し込み》 不 要(ご自由にご参加ください。)

《参加費》 無 料 《共 催》 おはなしサークルとんぼろりん



1 2・1 月のロビー展

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

○安佐南中学校生徒作品展

《展示期間》12 月 1 日(月)～12 月 28 日(日)

○「土と大麦の会」十二支の置物展

《展示期間》12 月 15 日(月)～1 月 10 日(土)

○広島市近郊の野鳥たち展

《展示期間》1 月 14 日(水) PM～1 月 29 日(木)

は、「高齢者いきいき活動ポイント対象事業」です。ポイント手帳をご持参ください。参加費表記のない講座・イベントは無料で開催します。

この公民館だよりは、中国新聞販売所(古市東・緑井・安東)様のご厚意により、地域のみなさまにお届けしています。