



木曜こどもひろば

戸坂公民館では、毎週木曜日の午後、一緒に楽しく過ごせる広場を提供しています。
宿題や読書、静かにおしゃべりも OK。
今年は、野菜を育てて成長を観察しながら収穫もするよ。
行き先をきちんとお家の人に伝えて、公民館へ来てね。

日 時 5月12日、19日、26日 いずれも木曜日 14:00～16:30
場 所 戸坂公民館
対 象 主に小学生 10人くらい
申込み 不要
主 催 ヘさかっ子クラブ、戸坂公民館
その他 水分補給のための飲み物(お茶か水)を持って来てください。
行き帰りについては保護者の方とよく話し合ってください。
感染対策は十分にしていますが、体調不良の時はさんかを見合わせ、必ずマスクをしてご参加ください。



***へさかっ子クラブとは・・・**
前身は戸坂母親クラブ。
「まちの子はみんなわが子
みんなで育てる地域の子」を
スローガンに子どもたちの健全育成
を願いさまざまな体験活動や異年
齢交流の場を支援・提供するボラン
ティア組織です。

子育てオープンスペース「すくすく」【申込み不要】

ごろごろ赤ちゃん、ハイハイ赤ちゃん、よちよち赤ちゃんいっしょい！
保育士経験者のスタッフが、手作りおもちゃを広げてお待ちしています。
申込みは要りません。お散歩の途中にお気軽にお立ち寄りください。

日 時 5月18日(水) 10:00～11:30
場 所 戸坂公民館 3階 和室
対 象 乳幼児とその保護者
内 容 オープンスペース、育児相談など



へさかっ子広場(健康相談室)

予約制の健康相談室です。東区地域支えあい課にお申し込みください。
オープンスペースも開催しています。

日 時 6月1日、8月3日、10月6日、12月1日、2月2日 いずれも(水)
前半 9:30～10:15 後半 10:15～11:00 各5組
申込み **東区地域支えあい課へ ☎082-568-7735**
持参物 母子健康手帳、バスタオル
場 所 戸坂公民館 3階 大集会室
対 象 乳幼児と保護者、成人
共 催 東保健センター



乳幼児のびのび子育てセミナー

おやこヨガを楽しもう！

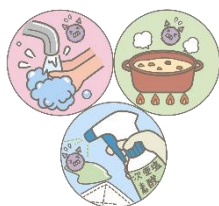
日頃の育児で凝り固まった体をリラックスさせながら、
親子のスキンシップの時間を楽しみませんか。

日 時 6月2日(木) 10:00～11:30
場 所 戸坂公民館 3階 和室
内 容 おやこヨガ 45分、いいこと探しのミニ講座 10分、
自由時間(オープンスペース)他の方やお子さんと交流して過ごしましょう。
講 師 ヨガインストラクター 鉄増 千夏さん
対 象 6か月(ひとりすわりができる)以上の乳幼児と保護者6組(申込順)
持参物 バスタオル、水分補給のための飲み物(親子とも)
申込み 戸坂公民館へ電話か窓口で
*動きやすい服装でご参加ください。



くらしの安全・安心啓発パネル展 「食中毒に気をつけよう！」

期 間 5月25日(水)～6月15日(水)
場 所 戸坂公民館 2階 ロビー



わくわく図書展 【期間内に貸し出します】

「浅田次郎、那須正幹(広島市西区出身)の本を読もう」

期 間 開催中～5月19日(木)
場 所 戸坂公民館 2階 図書室

図書室からのお知らせ

図書室の本は、図書ボランティアさんの協力で、毎月100冊
(こども用50冊・大人用50冊)入れ替えています。
今月は5月22日(日)に入れ替えます。



おはなし会【申込み不要】

“サークルあめんぼ”のみなさんが、絵本の読み聞かせをします。
子どもさんと一緒に絵本の中で時間を過ごしてみませんか。

日 時 5月14日(土) 11:00～12:00
場 所 戸坂公民館 1階 会議室1
対 象 乳幼児と保護者及び小学生
内 容 絵本「ルラルさんのにわ」
絵本「がいこつさん」ほか
持参物 飲み物(お茶など)
協 力 読み聞かせボランティア「サークルあめんぼ」のみなさん



将棋の達人【申込み不要】

初心者歓迎！駒の動かし方からやってみよう。
友だちと対局してみても楽しいよ！

日 時 毎週土曜日(5月7日、14日、21日、28日)
10:00～12:00
場 所 戸坂公民館 2階 会議室3
対 象 小・中学生
持参物 飲み物(お茶など)



グループ会員募集♪

びよびよ(子育てサークル)

季節にあった工作をしたり、消防署・交番見学や
クリスマス会などの活動をしています。

活動日 毎月2・4月曜日 10:00～12:00
問合せ 戸坂公民館



友筆会(書道)

家を一步出て“こんにちは”は、ボランティアの始まりです。
お仲間になりませんか？

活動日 毎週金曜日 10:30～12:30
会 費 3,000円/月
問合せ 戸坂公民館



ワシらの板前道場(男性クッキング)

健康寿命は延びます！キーワードは、腸活と筋活。
主食・主菜・副菜を揃えた栄養バランスの良い食事を
一緒に作りませんか。

活動日 毎月3金曜日 9:00～14:00
会 費 2,500円/月
問合せ 戸坂公民館



真向体操同好会

座ったまま、姿・心を整えて、静かに屈伸したり、
横たわるストレッチ体操です。
体内から自然治癒効果があらわれて、
回復力を強める体操です。

活動日 毎月1・2・3水曜日 19:00～20:00
会 費 1,000円/月
問合せ 戸坂公民館

