

# へさか

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

開館時間 8:30~22:00 ■…休館日  
受付時間 8:30~17:15(木・金は21:00まで)

編集/発行 公益財団法人広島市文化財団 戸坂公民館 〒732-0016 広島市東区戸坂出江二丁目10番26号  
TEL・FAX (082) 229-3110 E-mail hesaka-k@cf.city.hiroshima.jp http://www.cf.city.hiroshima.jp/hesaka-k/



[個人情報の取り扱いについて] 公民館主催の講座にお申込みの際、ご提供いただいた個人情報は、厳正に管理し、講座に関連した諸連絡の目的以外で使用いたしません。

## 屋上防水工事とブロック塀工事について

【工事期間】令和4年11月2日(水)~令和5年2月27日(月) 予定 (工事時間 8:30~17:30)

工事期間中は、通常通り開館しています。  
利用者の皆様には、騒音やほこり等でご迷惑をおかけします。  
また、工事車両の搬入のため駐車スペースが少なくなりますので、公共交通機関や乗り合わせてのご来館をお願いいたします。



## 主催事業のご案内 【参加申し込みは、12月1日(木)から受け付けます。☎229-3110】

いきいき は、高齢者いきいき活動ポイント対象事業です。ポイント手帳をお持ちの方はご持参ください。

### いきいき あなたと大切な人は大丈夫？

#### 知っ得！認知症編 ~中級コース~

昨年の大人気講座の中級編を企画しました。  
3回シリーズで認知症について楽しく学べる講座です。  
ご自身とあなたの大切な人のために学びを深めてみませんか？



回目	日時	内容	講師
1	12月8日(木) 10:00~11:30	認知症への理解を深めよう！ ~病気の理解と予防~	広島市認知症アドバイザー 飯島 大介さん
2	12月15日(木) 10:00~11:30	歩く脳トレ スクエアステップ！ ~脳を活性化する体操に楽しく取り組みましょう~	合同会社 FLAP スクエアステップ指導員 山城 龍平さん
3	12月22日(木) 10:00~11:30	認知症についての地域の取り組みを知ろう！ ~あなたと大切な人が安心して暮らし続けるために~	東区認知症支援推進員 福田 知枝さん(包括職員)

場所 戸坂公民館 3階 大集会室  
対象 R3年度またはR4年度の「知っ得！認知症編(初級コース)」を受講された方、またはこれまでに認知症サポーター養成講座を終了された方  
定員 40人(申込み順 定員になり次第締切り)  
参加費 無料  
持参物 飲み物 ※2回目の講座は運動しやすい服装と履物でご参加ください。  
申込み 戸坂地域包括支援センター(☎516-0051)または戸坂公民館へ電話または窓口で  
主催 広島市戸坂地域包括支援センター、戸坂公民館

### いきいき ことぶき大学

#### 歯周病を予防する口腔ケア (健康は歯と歯ぐきから)

日時 12月23日(金)  
13:30~15:30  
場所 戸坂公民館 3階 大集会室  
対象 概ね60歳以上の方  
定員 48人(申込み順 定員になり次第締切り)  
講師 歯科医師 野坂 覚さん  
歯科衛生士 吉田 順子さん  
持参物 飲み物  
申込み 戸坂公民館へ電話または窓口で  
共催 東区役所地域支えあい課



\* 講座の受講申し込みをされていないと受講できません。  
受講申し込みは、公民館へ電話または窓口で。

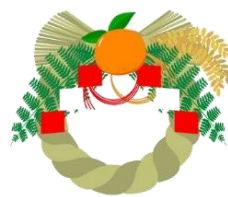
#### 年末年始の休館日のお知らせ

戸坂公民館、戸坂連絡所の年末年始の休館日は、  
12月29日(木)~1月3日(火) です。  
令和5年は、1月4日(水)から開館します。  
問合せ◆戸坂公民館☎229-3110  
◆戸坂連絡所☎229-0127

### いきいき 「広島飾り(しめ縄)」を作ろう からへ

「36年に一度の五黄の寅年」はどんな年でしたか？  
いい年だった人も、そうでなかった人も、来る「卯年」に願いを込めて、しめ縄を作ってみませんか。

日時 12月25日(日)13:00~16:00  
場所 戸坂公民館 3階 大集会室  
対象 どなたでも  
定員 10人(申込み順 定員になり次第締切り)  
講師 しめ縄づくり名人 村上 善政さん  
材料費 500円(当日集めます)  
※材料費に橙・ウラジロは入っていません。  
持参物 はさみ  
(できれば藁60本くらいが切れるものと、普通のはさみ 各一丁ずつ)  
服装 藁が付しやすいので、上下ともナイロン製のものが良い  
申込み 戸坂公民館へ電話または窓口で



### いきいき 百歳体操 【申込み不要】

「百歳体操」と「カミカミ体操」を実施します。  
ご了承のうえ、ご参加ください。

グループ	時間	お住まいの地域
A	10:00~10:45	戸坂くるめ木、戸坂千足、戸坂出江、戸坂惣田、戸坂桜東、戸坂桜西、戸坂桜上
B	10:50~11:35	Aグループ以外

日時 12月7日、14日、21日いずれも(水)  
※時間は上記のとおり  
場所 戸坂公民館 3階 大集会室  
持参物 タオル、飲み物  
主催 戸坂学区公衆衛生推進協議会、戸坂地域包括支援センター、戸坂公民館

