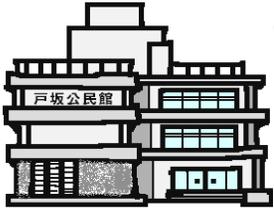


日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
開館時間		8:30~22:00		■…休館日		
受付時間		8:30~17:15(木・金は21:00まで)				



# へさか

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。



## 主催事業のご案内 【参加申し込みは、3月1日(水)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** ことぶき大学 【※3月のことぶき大学は、①10日(金)と②24日(金)です。2回とも申し込みが必要です。】

### ① 歯周病を予防する口腔ケア



(健康は歯と歯ぐきから)

日時 3月10日(金) 13:30~15:30  
 場所 戸坂公民館 3階 大集会室  
 対象 おおむね60歳以上の方  
 定員 48人(申込み順)  
 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(お茶など)  
 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

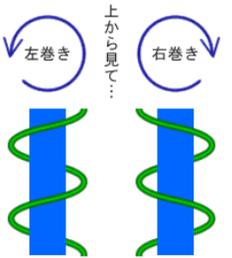


### ② ふしぎ探検! 暮らしのなかの右・左



~この世は「右・左の謎」に満ち満ちています~

日時 3月24日(金) 13:30~15:30  
 場所 戸坂公民館 3階 大集会室  
 対象 おおむね60歳以上の方  
 定員 60人(申込み順)  
 講師 広島市民俗学芸会理事 小沢 康甫さん  
 持参物 飲み物(お茶など)  
 申込み 戸坂公民館へ電話または窓口で



※ ①・②とも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

## **いきいき** いきいき百歳体操

2つのグループに分けて実施しています。「百歳体操」と「カミカミ体操」とし、「笑いヨガ」は実施しません。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 3月1日、8日、15日、29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

## **いきいき** 歌のひろば

楽譜が読めなくても、少しくらい音程が違っていても大丈夫。楽しく歌って過ごしましょう。

日時 3月24日(金) 10:00~11:30  
 場所 東浄集会所(戸坂新町2-37-5)  
 対象 概ね60歳以上の方  
 定員 30人(申込み順 定員になり次第締切り)  
 講師 大下 純三さん、神谷 文女さん  
 持参物 飲み物、スリッパ  
 申込み 戸坂公民館へ電話または窓口で



## 行政相談&介護相談【申込み不要】

行政相談委員と戸坂地域包括支援センター介護相談員が担当します。秘密厳守、相談無料です。(原則第1木曜日)

日時 3月2日(木) 13:00~16:00  
 場所 戸坂公民館 1階 会議室1

## **いきいき** みんなで楽しくスマッシュ&リフレッシュ

みんなで楽しく卓球をしましょう。ワンポイントレッスン付!

日時 3月19日(日) 10:00~12:00  
 場所 戸坂公民館 3階 大集会室  
 対象 どなたでも  
 定員 12人(申込み順 定員になり次第締切り)  
 持参物 ラケット(貸出もあります)、タオル、飲み物  
 申込み 3/17(金)までに戸坂公民館へ電話または窓口で  
 協力 戸坂学区体育協会卓球部のみなさん



## フェイスブック 戸坂公民館のFacebookをチェック!

戸坂公民館のフェイスブックを見たことがありますか。公民館事業の募集のお知らせだけでなく、講座の様子を配信しています。ぜひチェックしてみてください!



戸坂公民館 Facebook 二次元コード



◆このアイコンが目印です。

公民館だより「へさか」は、次の各新聞販売所様のご厚意により地域の皆様へ配付しております。中国新聞(戸坂販売所、中山販売所、牛田販売所)、朝日新聞(ASA 牛田山手牛田センター、ASA 安芸府中)、読売新聞(読売センター広島駅前、読売センター温品・福木)