

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。

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 6月7日、14日、21日、28日(水)
 場所 戸坂公民館 3階 大集会室
 持参物 タオル、飲み物
 共催 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

木曜こどもひろば【申込み不要】

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、静かにももの作りやおしゃべりもOK。行き先をきちんとお家の人に伝えて、公民館へ来てね。今年度は、公民館裏の畑で、野菜作りに挑戦しています。お楽しみに！

日時 6月1日、8日、15日、22日、29日(木)14:00~16:30
 場所 戸坂公民館 1階 会議室1
 対象 主に小学生 / 定員 10人程度
 共催 へさかっ子クラブ
 その他 水分補給のための飲み物(お茶など)を持って来てください。行き帰りについては保護者とよく話し合ってください。



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 6月10日(土) 11:00~12:00
 場所 戸坂公民館 2階 研修室1
 対象 乳幼児と保護者及び小学生
 内容 絵本「あほろくの川だっこ」
 絵本「けんかのきもち」ほか
 持参物 飲み物(お茶など)
 協力 「サークルあめんぼ」のみなさん



暮らしのパソコン何でも相談室

パソコンを上手に使うって、日々の生活をもっと楽しみましょう！

日時 6月8日(木) 13:30~15:30
 場所 戸坂公民館 2階 会議室2
 対象 どなたでも
 定員 8人(申込み順 定員になり次第締切り)
 内容 ワードやエクセル、インターネットなどに関する基本操作
 持参物 ノートパソコン (OSはWindowsのみ)
 *貸出しできるパソコン(Windows10)が1台あります。
 申込み 戸坂公民館へ電話または窓口で
 *お申込みの際、持ち込まれるパソコンのOSをお知らせください。
 協力 パソコンボランティアのみなさん



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 6月18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 6/16(金)までに戸坂公民館へ電話か窓口で
 協力 戸坂学区体育協会卓球部のみなさん



行政相談&介護よろず相談室【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 6月1日(木) 13:00~16:00
 場所 戸坂公民館 1階 会議室1

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。今月の入替日は、6月15日(木)です。



ロビー展

「俳画グループ作品展」(公民館学習グループ)

期間 6月4日(日)~30日(金)
 場所 戸坂公民館 2階 ロビー

子育てオープンスペース【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らっしやい！
 時間内は、出入り自由です。
 お散歩の途中にお気軽にお立ち寄りください。

「すくすく」

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。

日時 6月21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」

日時 6月7日(水) 9:30~11:00
 場所 戸坂公民館 3階 和室
 対象 乳幼児とその保護者
 共催 戸坂民生委員児童委員協議会



☆☆ 次回の健康相談室(予約制)は、6月7日(水)に開催します ☆☆
 お申込みは、東区地域支えあい課(東保健センター)
 (☎082-568-7735、082-261-0315)まで。

グループ会員募集 (お問合せは、公民館まで)

木曜卓球同好会

雨の日も！風の日も！雪の日も！
 できるスポーツ！

活動日 毎週木曜日
 13:00~15:00
 会費 1,000円/月



友筆会(書道)

お家から一歩出掛けてみませんか。
 お仲間になりましょう。

活動日 毎週金曜日
 10:30~12:30
 会費 3,000円/月



げんきクラブ

先生の指導のもと和気あいあいと
 楽しい健康体操クラブです。
 参加を待っています。

活動日 第1・3・5 水曜日
 13:00~15:00
 会費 700円/回

シャローム会(英会話)

楽しく英会話を学びませんか？外国人
 講師による大人の英会話サークルです。
 Let's study English together!

活動日 月3回 土曜日
 14:00~16:00
 会費 3,000円/月



グリーンコーラス

女声三部(ソプラノ・メゾソプラノ・アルト)合唱です。歌うことで心と体が癒されます！
 仲間と歌うとなお楽しい!! 一度見学にいらっしやいませんか!!!

活動日 毎週土曜日 14:00~16:00 会費 3,000円/月

ちどりコーラス

歌の好きなシニアの方、一緒に歌いませんか？合唱経験のない方も大歓迎です。
 お気軽に見学にお越しください。お待ちしております！

活動日 第1・2・3木曜日 10:00~12:00 会費 2,000円/月

おたまじゃくしの会

ピアノ講師「おたまびよん」をお呼びして、リトミックや音楽遊びをしています。季節のうた、手遊び等、簡単な工作や音楽つき紙芝居は大人気！お子様はもちろん、大人も楽しく参加し、活動を楽しんでいます。お気軽にご連絡ください。

活動日 第1・3月曜日 10:00~11:00
 会費 600円/回



池坊いけばな 戸坂教室

「心にいつも花を！」生活の中に、彩りのある習い事を始めてみませんか。池坊の生花と自由花を、基本から丁寧に学ぶことができます。初心者大歓迎！学び直しにもぜひ、お越しください(^_^)

活動日 第1・3月曜日(月2回) 13:00~16:00
 会費 3,000円/月(花代別)

