

いきいき 落語で学ぶ男女共同参画講座

「男女共同参画」について、楽しく学びましょう！

日 時 11月8日(水) 13:30~15:30

場 所 戸坂公民館 3階 大集会室

対 象 どなたでも

定 員 50人(申込み順)

講 師 広島演芸協会会長 秋風亭 てい朝 さん

申込み 戸坂公民館へ電話または窓口で

協 力 戸坂女性会



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 10月4日、11日、18日、25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。

日 時 10月5日、12日、26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 へさかつ子クラブ

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。



*へさかつ子クラブとは…

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。

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 10月14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「おこだでませんように」
絵本「ただいまねこ」、英語の絵本 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



いきいき 暮らしのパソコン何でも相談室

パソコンを上手に使って、日々の生活をもっと楽しみましょう。

日 時 10月12日、26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



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 10月15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 10/13(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



いきいき ことぶき大学 【申込み不要】

楽しく歌おう！ 明るく 元気に歌おう 笑おう♪

童謡や懐かし名曲をみんなで、歌って楽しみましょう♪

日 時 10月27日(金) 13:30~15:30

*当日の受付は、13:00からです。

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 80人

講 師 元エリザベト音楽大学 教授 竹本 建治さん

持参物 飲み物、筆記用具

その他 80人を超えての参加はできません。ご了承ください。



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 10月5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、10月25日(水)です。

10/19(木)~22(日)間は、公民館まつりの準備等のため、図書の貸出・自習等はできません。ご了承ください。

ロビー展 (場所 戸坂公民館 2階 ロビー)

地域の達人展「水墨画」作品展

期 間 10月4日(水)~16日(月)

「戸坂中学校美術部」作品展

期 間 10月23日(月)~30日(月)



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ゃい！

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 10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

「へさかつ子広場」

日 時 10月4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



☆☆ 次回の健康相談室は、10月4日(水)に開催します ☆☆
お問合せは、東区地域支えあい課(東保健センター)
(☎082-568-7735、082-261-0315)まで。(予約不要)

グループ会員募集 (お問合せは、公民館まで)

子育てサークル Mom's (ママズ)

ママたちのリクエストで、ベビーマッサージをしたり、親子体操をやってみたり、たのしい時間を過ごしています。

見学も大歓迎です。ぜひ、参加してみてください♡

活動日 第2・4月曜日 10:00~12:00

会 費 無料

