

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。



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

は、高齢者い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。

もっとー!健康増進 Let's お口のトレーニング

食べる・飲みこむ・話す機能を保つためには、口腔体操が効果的です。いつまでもおいしい食事が口から摂取できるよう、一緒に口腔体操や発声練習をしましょう!

日時 12月18日(月) 13:30~14:30
場所 戸坂公民館 3階 大集会室
対象 どなたでも
定員 60人
講師 医療法人社団輔仁会 太田川病院
言語聴覚士 喜多 歩美さん
持参物 飲み物、筆記用具
申込み 12/14(木)までに戸坂公民館へ電話または窓口で
共催 医療法人社団輔仁会 太田川病院



小中学生家庭教育講演会 ~児童期から思春期を中心に~ 子どもの心の発達と親のかかわり方

子どもの心に寄り添い、よりよい親子関係を築くために、発達段階にそった心の特徴や子どもとの関わり方について、一人で悩まず、一緒に学びませんか。

日時 12月10日(日) 10:00~11:30
場所 戸坂公民館 3階 研修室2
対象 主に小中学生の子どもの保護者
定員 30人
講師 戸坂中学校区スクールカウンセラー、公認心理師・臨床心理士 菅 武史さん
申込み 戸坂公民館へ電話または窓口で



ことぶき大学 【申込み不要】 健康生活講座~GENKI(元気)生活をおくるために~

血流改善や睡眠習慣、加齢とともに低下する代謝向上のために、日々の生活の中でできる対策を学び、健康長寿を目指しましょう!

日時 12月22日(金) 13:30~15:00
*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 花王グループ カスタマーマーケティング株式会社 中原 智子さん
内容 ①血流改善と睡眠習慣について ②代謝と脂肪について
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。

地域人材活用事業 もぐもぐ保健室 【申込み不要】

最期まで口から食べれるまちづくりを目指して、嚥下(えんげ)についての相談ができるサロンです。出入自由です。お気軽にお立ち寄りください。

日時 12月1日、8日、15日、22日(金) 10:00~13:00
場所 戸坂公民館 2階 ロビー
対象 どなたでも
相談員 摂食嚥下障害看護認定看護師 田中 季良さん
内容 嚥下についての相談、簡単にできるトレーニング指導等

長尾古墳で学ぼう&クリーン作戦!

戸坂長尾台には前方後円墳があり「長尾古墳群」と呼ばれています。古墳に生えた笹などを刈り取って、地域の宝を守りませんか。

日時 12月9日(土) 9:30~11:30
集合場所 9:15に戸坂公民館または9:30に現地(長尾古墳)
*現地に駐車場はありません。
車での来場はご遠慮ください。

対象 どなたでも(小学3年生以下保護者同伴)
親子参加大歓迎!
定員 20人
(申込み順 定員になり次第締切り)
講師 (公財)広島市文化財団文化財課 高下 洋一さん

持参物 飲み物、タオル、あれば軍手、長ズボン、清掃しやすい服装と靴で
申込み 12/3(日)までに戸坂公民館へ電話または窓口で
その他 雨天時は、10時までに戸坂公民館へ集合し、古墳や戸坂の歴史について学びます。
共催 戸坂アーカイブス委員会 戸坂城山学区青少年健全育成連絡協議会

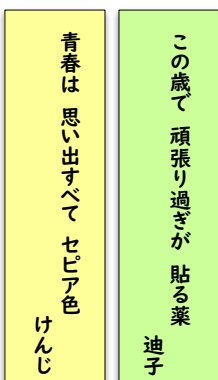


戸坂川柳サロン【申込み不要】

日々の何気ない日常を「5・7・5」で詠んでみませんか?

日時 12月13日(水) 13:30~14:30
場所 戸坂公民館 3階 会議室4
対象 どなたでも
内容 題詠「末」と雑詠の自由句を1句ずつ考えて持ち寄ります。
*題詠とは、与えられた「題」で句を作ることです。
*雑詠とは、自由句のことです。何を題材にしてもOK。
共催 戸坂地域包括支援センター

<11月の川柳>
「色」 「雑詠」



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 12月14日、21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



☆最新情報はコチラから☆
登録・フォロー
お待ちしております♪



公式 Facebook



公式LINE