

■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◆ 4月20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「きんの がちょう」

「どすこいみいちゃん パンやさん」

英語の絵本「Wombat Goes to School」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



■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。

日時◆ 4月21日(日) 10:00~12:00

場所◆ 戸坂公民館 3階 大集会室

対象◆ 小中高生4人、大人8人(先着順)

※4/14(日)以降定員に空きがある場合は、年齢に関係なく受け付けます。

持参物◆ ラケット(貸出しもあり)、タオル、飲み物

申込◆ 4/19(金)までに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

■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
B	10:00~11:00	Aグループ以外
A	11:00~12:00	戸坂くるめ木、戸坂千足、戸坂出江、戸坂惣田、戸坂桜東町、戸坂桜西町、戸坂桜上町

日時◆ 4月3日、10日、17日、24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



■行政相談&介護よろず相談室

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・申込不要】

日時◆ 4月4日(木) 13:00~16:00

場所◆ 戸坂公民館 1階 会議室1

■地域人材活用事業

もぐもぐ保健室

健康寿命を延ばすために、最期まで口から食べられるまちづくりを目指して、嚥下(えんげ)や健康についての相談ができるサロンです。

日時◆ 4月12日、26日(金) 9:30~10:30

10:30~11:30

11:30~12:30

※当日、あいていたら参加できます

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

申込◆ 公民館へ電話または窓口で



戸坂公民館学習グループ一覧

戸坂公民館では39の自主グループが活動しています。あなたも仲間に入りませんか？
お問合せは戸坂公民館までお気軽にどうぞ。※★印のグループは定員に達しており、欠員待ちです。



ジャンル	グループ名	内容	活動日	時間
乳幼児教育	子育てサークル mom`s	子育てサークル	毎月 2,4 (月)	10:00-12:00
	おたまじゃくしの会	リトミック(1歳以上)	毎月 1,3 (月)	9:30-11:30
青少年教育	えいごであそぼう	英語に親しむ(年中~小学生)	毎月 1,3 (土)	10:00-12:00
	BeecrAcker	キッズダンス	毎月 3回 (日)	9:00-12:00
家庭医学・健康	木曜ヨーガグループ ★	ヨーガ	毎週 (木)	13:00-15:00
	元気になるヨガサークル	ヨガ	毎週 (金)	10:00-12:00
	リフレッシュ太極拳	太極拳	毎週 (月)	10:00-12:00
	真向体操同好会	真向体操, ストレッチ	毎月 1,2,3 (水)	19:00-20:00
	げんきクラブ	健康体操	毎月 1,3,5 (水)	13:00-15:00
	スマイルクラブ	健康体操	毎週 (金)	10:00-11:00
	戸坂健歩会	ウォーキング	不定期	10:00-11:00
食生活	NPO 広島断酒ふたば会	断酒会	毎月 2 (金)	18:00-20:30
	ホームメイドクッキング	ケーキ・パン作り	毎月 4 (木)	10:00-13:00
	ワシらの板前道場	男性クッキング	毎月 3 (金)	9:00-14:00
家庭生活全般	戸坂そば打ち道場	日本そば手打ち	毎月 3 (日)	9:00-14:00
	広島友の会北方面 戸坂最寄	家庭生活知識全般	不定期	不定期
手芸	手編同好会	手編み	毎週 (金)	10:00-12:00
語学	へさか大人の英会話	英会話	毎月 1,2,3 (土)	13:30-16:30
洋画	藤水会	油彩・水彩	毎月 1,3 (日)	10:00-12:00
日本画	俳画グループ ★	俳画	毎月 1,3 (土)	13:00-15:00
書	友筆会	書道	毎週 (金)	10:30-12:30
	麗書会	書道	毎月 1,2,4 (木)	12:30-14:30
パソコン	びっくり箱	パソコン	毎週 (水)	16:00-19:00
その他	なごみの会	絵手紙	毎月 3 (水)	9:00-12:00
	折紙教室	折り紙	毎月 3 (月)	10:00-12:00
器楽	ニューミュージッククラブ	アコーディオン	毎月 2,4 (日)	14:00-16:00
	マンドリンアンサンブル tutti	ギター・マンドリン	毎月 3回 (水)	14:00-17:00
合唱	ちどりコーラス	シニアコーラス	毎月 1,2,3 (木)	9:30-12:30
	グリーンコーラス	女声コーラス	毎週 (土)	14:00-16:00
民謡	民謡はづき会	民謡	毎月 1,2,4 (水)	13:00-15:00
漢詩	白社会	漢詩	毎月 2,4 (月)	10:00-12:00
華道	池坊いけばな 戸坂教室	華道	毎月 1,3 (木)	9:30-12:30
卓球	木曜卓球同好会	卓球	毎週 (木)	13:00-15:00
	卓球クラブ金曜会 ★	卓球	毎月 1,2,3,5(金)	13:00-16:00
	戸坂ピンポン ★	卓球 (原則小・中学生)	不定期	18:30-20:30
武道	広島市スポーツ少年団 戸坂空手道	空手 (年長以上)	毎週 (月・水)	18:00-21:00
ニュースポーツ	戸坂スポーツウエルネス吹矢	スポーツ吹矢	毎月 2,4 (金)	13:00-16:00
ボランティア	手話サークル おやゆびひめ	手話	毎週 (土)	13:30-15:30
	KOANDO	まちのオープンスペース	不定期	10:00-12:00

■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◆ 4月11日、25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(先着順)

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(Windowsのみ)

※貸出パソコン(Windows10)が1台あります。

申込◆ 公民館へ電話または窓口で

※お申込みの際、持込みパソコンの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

■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」<3月の川柳>で詠んでみませんか？ 「菓立ち」「雑詠」

日時◆ 4月10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「開く」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

気がつけば
見守られ
菓立ちした子に
ようこ

足腰の不調言い合い
立ち話
ようこ

