

■ 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◆ 5月9日、23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

■ いきいき百歳体操【申込不要】

「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◆ 5月1日、8日、15日、22日、29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

■ 地域人材活用事業

もぐもぐ保健室【申込不要】

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。出入り自由です。お気軽にお立ち寄りください。

- 日時◆ 5月10日、24日(金) 9:30~12:30
 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

■ 歌のひろば

昔なつかしい歌を、みんなで楽しく歌いましょう。

- 日時◆ 5月17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(先着順)
 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◆ 公民館へ電話または窓口で

■ 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◆ 5月2日(木) 13:00~16:00
 場所◆ 戸坂公民館 1階 会議室1

■ 戸坂川柳サロン【申込不要】

日々の何気ない日常を「5・7・5」で詠んでみませんか？

- 日時◆ 5月8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「植える」と雑詠の自由句を1句ずつ考えて持ち寄ります。
 共催◆ 戸坂地域包括支援センター

<4月の川柳>
 「聞く」 「雑詠」

誰だっけ 記憶の扉 開かない
 みわこ

猫の前 冗舌になる 我が夫
 あき

子ども&おとな対象

■ 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◆ 5月19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)
 ※5/12(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◆ 5/17(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

子育てオープンスペース

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。お気軽にお立ち寄りください。【申込不要】

「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◆ 5月15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

グループ会員の募集

見学歓迎！お問い合わせはお気軽に公民館まで。

へさか大人の英会話 (英会話)

オーストラリア人と若いアメリカ人のお二人の先生が交代で指導してくれます。やさしい英語でおしゃべりを楽しんでみませんか？初心者も大歓迎！

- 活動●月3回 土曜日 14:00~16:00
 会費●月額 3,000円



友筆会 (書道)

まず一歩公民館へ出かけませんか。私たちの書の会は、書くことも大切な勉強ですが、会に出かけ、お仲間から元気をいただき、生涯にわたり前進あるのみを実践しています。お仲間になりませんか？

- 活動●毎週金曜日 10:30~12:30
 会費●月額 3,000円



子ども対象の事業



どうぶつオカリナの絵付け体験

チャレンジ楽校

どうぶつの形をした素焼きのオカリナに自由に色付けして、自分だけのオカリナを作ろう！吹き方の練習や、優しい音色のオカリナを楽しむミニコンサートもあるよ♪

- 日時◆ 5月26日(日)10:00~12:00
 場所◆ 戸坂公民館 3階 研修室2
 対象◆ 小学生 (低学年は保護者同伴推奨)
 定員◆ 16人(先着順)
 講師◆ へんてこ土笛制作者 野口 美紀さん
 参加費◆ 700円(当日徴収)
 持参物◆ 絵の具セット(水彩やアクリル、なければ貸出あり)、飲み物、筆記用具
 申込み◆ 5/22(水)までに公民館へ電話または窓口で



■ 戸坂こども将棋部【申込不要】

将棋をはじめてみたい子から腕に自信がある子まで大歓迎！駒の動かし方から教えてもらえるよ。みんなで将棋を楽しもう！

- 日時◆ 5月11日、25日(土)10:00~12:00
 場所◆ 戸坂公民館 2階 会議室3
 対象◆ 幼児から中学生まで(幼児は保護者同伴)
 定員◆ 10人程度
 講師◆ みんなに将棋広め隊 隊長 高牟礼 龍さん
 参加費◆ 無料 / 持参物◆ 飲み物



■ 木曜こどもひろば【申込不要】

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だよ。

- 日時◆ 5月2日、9日、16日、23日、30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10人程度
 共催◆ へさかつ子クラブ
 持参物◆ 水分補給のための飲み物(お茶など)
 その他◆ 行き帰りについては保護者の方とよく話し合ってください。



■ おはなし会【申込不要】

“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◆ 5月11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「さくらちゃんのかえりみち」 「はちかつぎひめ」 「ともだち」
 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

