

■ 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
A	10:00~11:00	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
B	11:00~12:00	A グループ以外

日時◆ 5月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

■ 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25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)
※5/18(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◆ 5/23(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

グループからのお知らせ

■ グループ1日体験会

「ちどりコーラス」

老若男女、ソプラノとアルト二部合唱で楽しく歌い、活動しています。歌をうたって心身ともに元気になりましょう♪お気軽にお越しください。

日時◆ 5月15日(木)10:00~12:30
場所◆ 戸坂公民館 3階 大集会室
対象◆ どなたでも / 定員◆ 10人
内容◆ コーラス体験
参加費◆ 無料 / 持参物◆ 飲み物
申込◆ 公民館へ電話または窓口で

ちどりコーラス…毎月1・2・3木曜日
9:30~12:30 活動。新規会員募集中♪

子ども対象事業 公民館は楽しいことがいっぱい！

■ ふしぎ！色が変わる

チャレンジ楽校

ステンドグラスをつくろう

光をあてると色が万華鏡のようにクルクル変わるフシギな偏光フィルムを使って、ステンドグラスを工作してみよう！

日時◆ 5月17日(土)14:00~16:00
場所◆ 戸坂公民館 3階 研修室2
対象◆ 小学生 ※1・2年生は保護者同伴
定員◆ 16人
講師◆ サイエンスレンジャー 浜崎 修さん
内容◆ 偏光フィルムを使った紙工作。絵柄は動物や花など8つのデザインから1つ選びます。
参加費◆ 300円(当日徴収)
持参物◆ 使いなれたハサミ、筆記用具、飲み物
申込◆ 5/14(水)までに公民館へ電話か窓口で

■ 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10日、24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

■ 戸坂川柳サロン【申込不要】

日々の何気ない日常を「5・7・5」<4月の川柳>で詠んでみませんか？ 「会う」 「雑詠」

日時◆ 5月14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「くる」と「50年」の句を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。
※今月は、雑詠(自由句)はありません。
共催◆ 戸坂地域包括支援センター

久々に会おうと驚くしわの数

あき

ああ言えばこう言う妻と半世紀

卓雄

■ 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16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◆ 公民館へ電話または窓口で

見学歓迎！

お問い合わせはお気軽に公民館まで…

■ 池坊いけばな

四季折々の花と出会い、生活の中に彩りのある習い事を始めてみませんか？
池坊の自由花と生花を基本から丁寧に学び、中級・上級と進めます。明るく優しい先生を囲んで仲間と季節を楽しんでいます。
初心者大歓迎！
まずは、体験にお越しください！
活動●毎月第1・3木曜日 10:00~13:00
会費●3,000円/月+お花代

■ 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。

日時◆ 5月9日、23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
申込◆ 公民館へ電話または窓口で

■ パソコン&スマホ相談室

パソコンやスマホを上手に使って、日々の生活をもっと楽しみましょう。※質問の内容や量によっては対応できない場合があります。

日時◆ 5月8日、22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◆ パソコンのワードやエクセル、インターネットなどに関する基本操作、スマホの初歩的操作
持参物◆ ノートパソコン(Windowsのみ)、スマホ ※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
協力◆ パソコンボランティアのみなさん

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。お散歩の途中にお気軽にお立ち寄りください。

「すくすく」【申込不要】

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

ロビー展のお知らせ

1階ロビー展示

■東区内公民館ネットワーク事業
東区わがまち情報展
【戸坂公民館エリア編】
期間 開催中~5月11日(日)



2階ロビー展示

■絵手紙作品展
5月4日(日)~5月29日(木)
公民館グループ「なごみの会」さんによる絵手紙の作品展です。

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冊入れ替えています。今月の入替日は、5月15日(木)です。

★リクエスト図書の『お申込・お渡し・返却』は、次の時間内をお願いいたします。

■開館日の8:30~17:15まで
(ただし、木・金は21時まで)



■わくわく図書展 <期間内に貸し出します>

「人生あれこれ図書展」

貸出期間 5月10日(土) ~ 28日(水)まで