

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◆ 6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

パソコン&スマホ相談室

パソコンやスマホを上手に使用して、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◆ 6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(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
 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

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◆ 6月22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) ※6/15(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◆ 6/20(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

戸坂川柳サロン【申込不要】

日々の何気ない日常を「5・7・5」<5月の川柳>で詠んでみませんか? 「くる」「50年」

日時◆ 6月11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「時」と雑詠の句を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。 ※雑詠とは、自由句のことです。何を題材にしてもOKです。
 共催◆ 戸坂地域包括支援センター

待ったものは 来ず納税の通知来る 董月

愛されて 公民館は 50歳 卓雄

ことぶき大学【申込不要】

企業・団体等との連携講座

漢方薬ってどんなもの?

漢方薬って長く飲まないといけないの? 副作用はあるの? など疑問に思ったことはありませんか。今回は、漢方薬の効果や身近な「葛根湯」などについて学びましょう!

日時◆ 6月27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◆ 漢方百花堂 薬剤師 竹内 温子さん
 持参物◆ 飲み物、筆記用具



ロビー展のお知らせ

2階ロビー展示

■俳画作品展
 6月8日(日)~7月4日(金)
 公民館グループ「俳画グループ」さんによる俳画の作品展です。

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◆ 6月13日、27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

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◆ 6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



「へさかっ子広場」【申込不要】

日時◆ 6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
 ※同時刻に別室で、東区地域支えあい課(東保健センター/TEL082-568-7735)主催の「健康相談室」の開催があります。

こども対象事業 公民館は楽しいことがいっぱい!

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。こ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◆ 6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「キナコ」「まんてんべんとう」 英語の絵本「Which Would You Rather Be?」
 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



広島城北中・高等学校 将棋部

めざせ! 将棋の達人

広島城北中・高等学校将棋部のお兄さんたちといっしょに将棋を指してみませんか。優しく指し方のポイントを教えてくれたり、みんなで楽しく対局をしましょう!

日時◆ 6月21日(土)14:00~16:00
 場所◆ 戸坂公民館 2階 会議室3
 対象◆ おおむね初心者・初級レベルの小学生
 定員◆ 10人
 参加費◆ 無料 / 持参物◆ 飲み物
 申込◆ 6/20(金)までに公民館へ電話または窓口で



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◆ 6月5日、12日、19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10人程度
 共催◆ へさかっ子クラブ
 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。



大雨警報等で天災により、学校が休校になった場合には、木曜こどもひろばも中止します。

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◆ 6月7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



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、6月19日(木)です。
 ★リクエスト図書『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)



サービスの一部休止について

中央図書館の移転に伴い、公民館図書利用サービスを一部休止します。

■ 配本業務(図書の入替) <<10月以降>> ※今年度は、新着図書の送付もありません。

■ リクエスト図書 最終受付:7月30日(水)17:15受付分まで お渡し:9月4日(木)到着分まで

※移転後の配本、リクエスト図書の申込受付の再開は、令和8年度当初を予定しております。
 ※戸坂公民館の図書室、図書返却ポストは引き続きご利用いただけます。

ご迷惑をおかけします! ご理解・ご了承いただきますようお願いいたします。

