

■ 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◆ 8月8日、22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



■ 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？
 初心者の方、大歓迎です！

<7月の川柳>
 「汗」「雑詠」

日時◆ 8月20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「帰る」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

宿題を孫にきかれて汗をかきよし子

ペンと紙探すあいだに句を忘れよし子

■ いきいき百歳体操は 8月はお休みします

毎週水曜日開催のいきいき百歳体操は、熱中症予防のため8月の間中止します。

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



グループ会員 募集中！

見学歓迎！お問い合わせはお気軽に公民館まで。

げんきクラブ (健康体操)

健康運動指導士のもと、楽しく体操しています。「でかけよ〜よ！」家から一歩踏み出すことは、健康への第一歩になります。

活動●毎月第1・3・5水曜日 13:30~15:00
 会費●700円/回



マンドリンアンサンブルtutti (ギター・マンドリン等)

童謡からクラシックまでいろいろな曲を合奏して楽しんでいます。ギター・マンドリン・ベースで演奏しています♪

活動●毎月第1・3・4水曜日 14:00~17:00
 会費●500円/月



えいごであそぼう (こども英語あそび)

イースター、ハロウィン、クリスマスはもちろん、平和公園でのインタビューなどイベント盛りだくさん！先生は、日本人とネイティブのお二人。年中さんから、学校で英語授業が始まる小学生さん大歓迎です。

活動●毎月第1・3土曜日 10:00~12:00
 会費●2,000円/月
 対象●年中~小学生



戸坂健歩会 (ウォーキング) 体験会

日頃は、ウォーキングを楽しんでいるグループですが、暑い夏は公民館で様々な催しをしております。申込不要、参加費無料。ぜひご参加ください。

日時●8月24日(日)10:00~12:00

- ① フラ・トロピカーナの皆様による美しいフラダンス
 - ② 「麦の会」の皆様による楽しい朗読劇
- 場所●戸坂公民館 3階 研修室2
 対象●どなたでも

子育てオープンスペース

時間内は、出入り自由です。お気軽にお立ち寄りください。

■ **へさかっ子広場【申込不要】**

日時◆ 8月13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

※同時時間に別室で、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」の開催あり。



■ **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おります。

日時◆ 8月20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

地域情報・お知らせ

■ **戸坂のキャラクター**

へさまろ着ぐるみデビュー！

ちくちく隊の皆さんのご尽力により、制作期間半年以上かけて「へさまろ」の着ぐるみが遂に完成しました！初お披露目は、8月2日(土)の戸坂学区夏まつりです。お楽しみに！

★へさまろは地域イベントなどへ出張できますので、公民館までご相談・お声がけください。



■ **戸坂学区まちづくり運営委員会(戸坂LMO)による新しい地域情報共有アプリ**

「戸坂ともいきためまっぷ」はじまりました！



戸坂の情報まるわかり！いろいろなイベントや地域情報などあふれるチラシが手のひらで見られます。

上の二次元コードを読み取って、へさまろアイコンをゲット！今ならアイコンを提示するだけで「へさまろストラップ」をプレゼント。

★8月2日(土)戸坂学区夏まつりで、1つのアイコンに1個プレゼント→

パソコンはこちらのアドレス▼
<https://pc.tamemap.net/3410827>



■ **広島市高齢者作品展**

～達人たちの夢 2025～

絵画・写真・書や工芸・手芸など、公募作品約200点を展示します。「人生の達人」の皆さんの、心温まる力作をぜひご覧ください。

期間◆ 9月6日(土)~9月13日(土) 10:00~17:00

会場◆ 合人社ウエンディひと・まちプラザ (まちづくり市民交流プラザ・中区袋町6-36)

問合せ◆ (公財)広島市文化財団 ひと・まちネットワーク部管理課 電話 082-541-5335

こども対象事業 公民館は楽しいことがいっぱい！

■ **夏休みこどもワクワク公民館デビュー**

今年も戸坂公民館で活動するグループのみなさんの協力で、「夏休みこどもワクワク公民館デビュー」を実施します。地域の方がやさしい先生になってくれるので、はじめての体験にもチャレンジしてみよう！

場所◆戸坂公民館 / 参加費◆無料 / 申込◆前日までに公民館へ電話または窓口で

内容	日時	対象	定員	持参物・留意点	実施グループ
1 手話をやってみよう！	8月2日(土) 13:30-15:30	小・中学生	10	飲み物 ★手話で歌おう、ゲーム他	手話サークル おやゆびひめ
2 モルックにチャレンジ！	8月7日(木) 10:00-11:30	小学生	30	飲み物 ★モルックとはフィンランド発の、棒をなげてピンをたおすゲームだよ★参加賞もあるよ♪	戸坂健歩会
3 空手の基本に挑戦しよう！	8月20日(水) 19:30-20:30	年長~中学生	10	飲み物、タオル、運動できる服装(スカート不可)	スポーツ少年団 戸坂空手道

■ **戸坂こども将棋部【申込不要】**

将棋を始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。

日時◆ 8月23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】**

宿題や読書、静かにもの作りやおしゃべりもOK♪

日時◆ 8月7日、21日、28日(木)14:00~16:30
 場所◆ 戸坂公民館 2階 会議室3 ※8/28のみ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。

大雨等の警報が出た場合は、「戸坂こども将棋部」と「木曜こどもひろば」を中止します。