■ 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◆ 9月12日、26日(金) 9:30~12:30

場所◆ 戸坂公民館 2階 □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

■ 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◆ 9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 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

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

■ 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◆ 9月19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

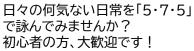
定員◆ 30人

講師◆ 大下 純三さん、神谷 文女さん

持参物◆ 飲み物

申込◆ 公民館へ電話または窓口で

■ 戸坂川柳サロン (申込不要)



日時◆ 9月10日(水) 13:30~14:30

場所◆ 戸坂公民館 3階 会議室4

どなたでも 対象◆

内容◆ 題詠「実る」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。

■ スマッシュ&リフレッシュ

日時◆ 9月14日(日)10:00~12:00

場所◆ 戸坂公民館 3階 大集会室

共催◆ 戸坂地域包括支援センタ・

みんなで楽しく卓球をしましょう。

対象◆ 小中高生4人、大人8人

<8月の川柳>

食べて

とっとと帰る

息子かな

「帰る」

まった 空気ゆるりと 替えるお茶

「雑詠」

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。

子育てオープンスペース

日時◆ 9月17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

新しいグループができました

健康料理教室(料理実習)

元管理栄養士の先生のもと、砂糖が少ないレ シピや肉や魚を使わない精進料理など、体に やさしい料理を勉強しています。

新規メンバー大募集です。お気軽に見学にお 越しください。

活動●毎月第4金曜日 9:30~13:30

会費●1,000円/回

持参物●エプロン、ふきんなど



グループ会員 募集中!

見学歓迎!お問合わせはお気軽に公民館まで。

スポーツ少年団 戸坂空手道(空手)

礼からはじまる空手は、元気な体とまっすぐな 心を育てます。年長から大人まで、親子での入 団も大歓迎。まずは楽しい!を感じるところか ら、いっしょにスタートしましょう。

活動●毎月第1・2・3・4の月・水曜日 19:00~21:00

場所●戸坂公民館または 広島中央特別支援学校

会費●3,000円/月

対象●年長以上

■ いきいき百歳体操は 9月はお休みします

※9/7(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◆ 9/12(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

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9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



こども対象事業 公民館は楽しいことがいっぱい!

チャレンジ楽校

ニュースポーツ「ラダーゲッター」 にチャレンジ!

ラダーゲッターとは、ヒモでつながっている 2 個 のボールをラダー(はしご)に向かって投げ、ボー ルがラダーに引っかかると得点となるスポーツで す。シンプルなルールだけど奥が深くて、熱中でき ますよ!運動な苦手な子でも大丈夫♪

- 日時◆ 9月20日(土) 10:00~12:00
- 場所◆ 戸坂公民館 3階 大集会室
- 対象◆ 小学生 / 定員◆ 24人
- 講師◆ 戸坂体協スポーツ推進員 常本康之さん
- 参加費◆ 無料
- 持参物◆ 飲み物、動きやすい服装、汗ふきタオル
- 申込み◆ 前日までに公民館へ電話または窓口で



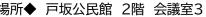




■ 戸坂こども将棋部 [申込不要]

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◆ 9月21日(日)10:00~12:00 ※今回は日曜日の開催です。



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

■ 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◆ 9月13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「みたら みられた」 「ぞうのひめちゃん」
 - 英語の絵本「How Do YOU Feel」
- 飲み物(お茶など)
- 協力◆「サークルあめんぼ」のみなさん

■ 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◆ 9月4日、11日、18日、25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 合ってご利用ください。

大雨等の警報が出た場合や、警報で学校が休 校になった場合は、「木曜こどもひろば」と「戸 坂こども将棋部」を中止します。

びつくり箱 (パソコン・スマホ学習)

びっくり箱では、パソコン・スマホの学習に興味 のある方の参加を歓迎しています。自分で学び たいことを持ち寄り、先生に相談しながら勉強 しています。初心者でも文字入力やインターネッ トの利用方法など学べますよ。

活動●毎月第1・3・5木曜日 13:30~15:30

会費●200円/回

持参物●ノートパソコンまたはスマホ

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、**9月18日(木)**です。

図書サービスの一部休止について

中央図書館移転に伴い、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 お渡し:9月4日(木)到着分まで (受付は7月30日(水)で終了しました)

※配本、リクエスト図書の申込受付の再開は、 <u>令和8年度当初</u>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。

17