

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 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

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

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、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。
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」で詠んでみませんか？
初心者の方、大歓迎です！

<8月の川柳>
「帰る」 「雑詠」

日時◆ 9月10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「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。
共催◆ 戸坂地域包括支援センター

飯食べてとっと帰る 息子かな
煮詰まった 空気ゆるりと 替えるお茶 恵子

◆ 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◆ 9月14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
※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

◆ いきいき百歳体操は 9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

◆ 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」
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

◆ 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。

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。

子育てオープンスペース

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◆ 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



びっくり箱(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、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。