

■ 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◆ 10月24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を使って、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◆ 10月23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

■ 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◆ 10月26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

※10/19(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◆ 10/24(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」

で詠んでみませんか？

初心者の方、大歓迎です！

<9月の川柳>
「実る」「雑詠」

日時◆ 10月8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「旅」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

実りある人生妻へ感謝状

卓雄

年寄りが年寄りの世話 敬老会

葦月

今月から再開します！

■ 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◆ 10月1日、8日、15日、22日、29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

ことぶき大学

【申込不要】

楽しく歌おう！

明るく 元気に歌おう 笑おう♪

童謡や懐かしい名曲を歌って、明るく元気に楽しみましょう！

日時◆ 10月24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◆ 元エリザベト音楽大学

教授 竹本 建治さん

持参物◆ 飲み物、筆記用具



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。

■ へさかっ子広場【申込不要】

日時◆ 10月1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います。

日時◆ 10月15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



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。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◆ 10月18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「もりのかくれんぼう」

「のりおのふしぎなぼうえんきょう」

英語の絵本「Boo!」

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



■ 戸坂こども将棋部

10月はお休みします

毎月開催の戸坂こども将棋部は、10月の開催がありません。11月予定は11月号でお知らせします。



【予 告】

11月に広島城北中・高等学校 将棋部の皆さんとの将棋交流事業「めざせ！将棋の達人」を予定しています。詳細については11月号たより等でお知らせします。お楽しみに！

対象◆ 将棋初心者レベルの小学生

■ 木曜こどもひろば【申込不要】

宿題や読書、静かにももの作りやおしゃべりも OK♪

日時◆ 10月2日、16日、23日、30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。



◆へさかっ子クラブとは… 前身は戸坂母親クラブ。「まちの子はみんなわが子 みんなで育てる地域の子」をスローガンに子どもたちの健全育成を願い、さまざまな体験活動や異年齢交流の場を支援・提供するボランティア組織です。

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。



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、毎月整理しています。

★10/9(木)~12日(日)の間は、公民館まつりの準備のため、図書の貸出・自習室は利用できません。

12日(日)は、公民館まつりの片付けが終了後の17時(予定)以降、ご利用いただけます。

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)
- リクエスト図書



※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。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします