

■ 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◆ 12月12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、トレーニング指導等

1回のみ

■ 点字を打つ！読む！知る

点字でクリスマスカードを作ろう！

点字で、クリスマスカードを作ってみませんか。

日時◆ 12月18日(木) 14:30~16:00

場所◆ 戸坂公民館 2階 会議室3

対象◆ どなたでも

定員◆ 20人

講師◆ 広島県立広島中央特別支援学校 教諭・生徒

申込◆ 12/12(金)までに戸坂公民館へ電話

または窓口へ

ことぶき大学【申込不要】

笑う門には福来る お笑い一人芸！

明るく笑って、今年1年を締めくくりましょう。

日時◆ 12月19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◆ 真田 決(またきます)さん

持参物◆ 飲み物、筆記用具



■ 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◆ 12月21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

※12/14(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◆ 12/19(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



こども対象事業

★水分補給のための飲み物(お茶など)を持ってくるね！

■ 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◆ 12月4日、11日、18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

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。



■ 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。(英語の読み聞かせはお休みです)

日時◆ 12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◆ 読み聞かせ

協力◆ 「サークルあめんぼ」のみなさん



■ 戸坂こども将棋部【申込不要】

みんなで将棋を楽しもう！

日時◆ 12月6日、20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



■ 戸坂ふるさと歴史講座

ミニハニワ作り&戸坂の歴史のお話

戸坂には、長尾古墳など多くの遺跡が見つっています。小さなハニワ風の人形を作るとともに、戸坂地域の歴史を学んでみましょう！

日時◆ 1月24日(土) 13:30~15:30

場所◆ 戸坂公民館 3階 研修室2

対象◆ 小学生(小学1~3年生は保護者同伴)

定員◆ 18人

講師◆ (公財)広島市文化財団文化財課 職員

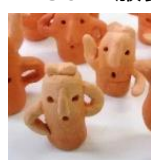
参加費◆ 80円(当日徴収)

持参物◆ 汚れてもよいフェイスタオル1枚、持ち帰り用袋。エプロンまたは汚れてもよい服装でお越しください。

申込◆ 1/8(木)までに、公民館へ

電話または窓口で

その他◆ 材料準備後のキャンセルは参加費をいただきます。



▲約7cmの人形2つ作成

■ 戸坂川柳サロン【申込不要】

日々の何気ない日常を「5・7・5」 <11月の川柳>で詠んでみませんか？

初心者の方、大歓迎です！

日時◆ 12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「走る」と雑詠の句を1句ずつ考えて持ち寄ります。

共催◆ 戸坂地域包括支援センター

「寒」	「雑詠」
寒椿と見紛うとき お茶の花 久美子	息子来て一品多い 晩御飯 こうじ
寒い朝 ゴミ出し終えて ホットティ 華月	

■ パソコン&スマホ相談室

パソコンやスマホを上手に使う、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◆ 12月11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◆ 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

■ 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◆ 12月3日、10日、17日、24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

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。

元気になるヨガサークル(ヨガ)

何歳になっても元気でいられる強くしなやかな身体づくりを目指して、経験豊富な講師の方を招き、各自のペースでヨガを楽しんでいます。まずは、体験(500円)から始めてみませんか。

活動●毎月第1・2・3・4の金曜日

10:15~11:45

場所●戸坂公民館

持参物●ヨガマット、タオル、水

会費●3,300円/月



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。

■ へさかつ子広場【申込不要】

日時◆ 12月3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◆ 12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

*今月は、指導員さんによる親子遊びがあります。

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。

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ています。

- 配本業務(図書の入替)
- リクエスト図書



地域情報

■ 東区コミュニティ交流協議会 東区民大会

日時◆ 12月6日(土) 10:00~12:30

場所◆ 東区民文化センター

内容◆ ①東区地域活動表彰状授与式
②地域コミュニティの活性化につながる発表

ご当地ゆるキャラ最前線！
「へさまる」ってだーれ？
(戸坂公民館・ちくちく隊) ほか

問合せ◆ 東区地域起こし推進課

(☎568-7704、FAX262-6986)



へさまるの紹介があるよ！
ぜひ、来てね☆