

■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◆ 2月4日、18日、25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

■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◆ 2月22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(先着順)
 ※2/15(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◆ 2/21(土)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？

日時◆ 2月18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「鬼」と雑詠の自由句を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

<1月の川柳>
「一」
「雑詠」

梅一輪 見つけれぬた 背を伸ばす 葦月

5円玉 託す願いは 無限大 あき

■地域人材活用事業 もぐもぐ保健室【申込不要】

嚙下(えんげ)や健康についての相談ができるサロンです。お気軽にお立ち寄りください。

日時◆ 2月13日・27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◆ 摂食嚙下障害看護認定看護師 田中 季良さん
 内容◆ 嚙下についての相談、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

日時◆ 2月12日、26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(先着順)
 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

ロビー展のお知らせ

■火の用心！火災予防啓発展
 2月16日(月)~3月5日(木)
 空気が乾燥し、火災が起こりやすい季節 皆で火の用心！

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。

■わくわく図書展 <期間内に貸し出します>
 「図書ボランティアおすすめ図書展」
 図書ボランティアがオススメする図書を手作りPOPで紹介しています。
 ぜひ、ご覧ください。
 展示・貸出期間:
 2月6日(金)~26日(木)



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

■生地からピザを作ろう & おこづかいの話もあるよ！



生地から手ごねしておいしい2種類のピザとスープ&デザートを作ろう！

日時◆ 2月28日(土)10:00~13:00
 場所◆ 戸坂公民館 2階 実習室
 対象◆ 小学3~6年生 / 定員◆ 16人
 講師◆ 広島友の会北方面戸坂最寄の皆さん
 参加費◆ 1,000円(当日徴収)
 持参物◆ 飲み物、エプロン、三角巾、てふき、持ち帰り容器、おこづかい帳を持っている子は持ってきてね
 申込◆ 前日までに公民館へ電話または窓口で
 その他◆ 食べ物アレルギーは対応していません

■キッズプログラム体験

プロのキッズスポーツインストラクターから、幼児期に運動機能を高めることができる運動の仕方を学びます。おにごっこやボールを使った遊びなど、楽しく体を動かすことができるスポーツ体験です！

日時◆ 2月22日(日) 10:00~11:00
 場所◆ 戸坂福祉センター (東区戸坂大上1-4-22)
 対象◆ 4・5・6歳の幼児と保護者
 定員◆ 10組
 講師◆ 広島経済大学女子サッカー一部 監督 向井 祐介さん 高 楓吾さん
 準備物◆ 室内用シューズ(上履可)、飲み物、タオル ※防寒の上、運動しやすい服装でご参加ください。
 申込◆ 2/16(月)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】

将棋をはじめてみたい子から腕に自信がある子まで大歓迎！みんなで将棋を楽しもう！

日時◆ 2月28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
 持参物◆ 飲み物

■木曜こどもひろば【申込不要】

宿題や読書、静かにももの作りやおしゃべりも OK。

日時◆ 2月5日、12日、19日、26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。



大雨警報等で天災により、学校が休校になった場合には、木曜こどもひろばも中止します。

■第7回 戸坂青少協

こども将棋大会

こどもたちに、将棋のおもしろさを伝え、礼儀の大切さを学びます。

「礼に始まって 礼に終わる」将棋の達人を目指そう！戸坂以外の子どもたちも来てね。大人も親善戦で勝負できます。

日時◆ 3月15日(日) 開会式 9:30 閉会式 12:00 (受付 9:00~)
 場所◆ 戸坂公民館 3階 大集会室
 対象◆ 幼児、小・中学生 / 定員◆ 60人
 審判◆ 矢野 啓太さん
 指導◆ 山本 和遼さん(中国将棋名人位)
 内容◆ トーナメント方式と親善戦、指導対局
 申込◆ 3/7(土)までに公民館へ電話または窓口で ※段か級を持っている方はお知らせください。
 主催◆ 戸坂地区青少年健全育成連絡協議会
 共催◆ 戸坂学区社会福祉協議会
 協力◆ 広島将棋ひろば、おやじの会、和太鼓クラブ「どんど鼓」



■親子ふれあいヨガ

~心とからだのリフレッシュ~

親子でゆったり楽しく体を動かし、スキンシップをめましよう。育児で疲れた体をやさしくストレッチ♪ヨガ初心者さんでも大丈夫ですよ。

日時◆ 2月25日(水) 10:30~11:30
 場所◆ 戸坂公民館 3階 和室
 対象◆ 乳幼児(首のすわった7か月頃~3歳頃)とその保護者 / 定員◆ 8組
 講師◆ 親子ヨガインストラクター 中田 久美さん
 持参物◆ ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
 申込◆ 公民館へ電話または窓口で



■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。

日時◆ 2月14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◆ 読みきかせ
 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

