

## 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
B	10:00~11:00	Aグループ以外
A	11:00~12:00	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

日時◆ 5月13日、20日、27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

## パソコン&スマホ相談室

パソコンやスマホを上手に使うって、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◆ 5月14日、28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

## 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◆ 5月31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)  
 ※5/24(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◆ 前日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

## 木曜こどもひろば【申込不要】

毎週木曜日の午後、一緒に楽しく過ごせる広場を提供しています。宿題や読書、静かにもの作りやおしゃべりもOKだよ。

日時◆ 5月14日、21日、28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。

## 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◆ 5月24日(日)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  
 参加費◆ 無料 / 持参物◆ 飲み物

## 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◆ 5月15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  
 申込◆ 公民館へ電話または窓口で

## 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。

## 民謡はづき会 (日本民謡)

日本民謡を習い、覚えて、三味線に合わせて楽しく唄いましょう！

活動◆ 毎月第2・4の水曜日 13:00~15:00  
 会費◆ 500円/月  
 対象◆ どなたでも

## スマイルクラブ (百歳体操)

みんな、楽しく元気に体を動かしています。

活動◆ 毎週金曜日 10:00~11:00  
 会費◆ 100円/月  
 対象◆ どなたでも

## ワシらの板前道場 (男性料理)

「男子厨房に入るべし！」を合言葉に素人がワイワイと賑やかに楽しく料理を学んでいます。

活動◆ 毎月第3の金曜日 9:00~14:00  
 会費◆ 2,500円/月  
 対象◆ 男性

## 木曜卓球同好会 (卓球)

「元気で！明るく！楽しく！」をモットーに活動しています。私たちと一緒にゆっくりした時間と体力づくりを目指して、頑張ってみませんか？

活動◆ 毎週木曜日 13:00~15:00  
 会費◆ 1,000円/月  
 対象◆ どなたでも

## チャレンジ染校

### 型染めでつくるマイバッグ

~沖縄の伝統工芸「びんがた」~

沖縄の伝統工芸「びんがた」の技法を用いて、エコバッグ作りをします。ぬりえ感覚でかんたんにカラフルな作品ができますよ！ ☆柄は2種類から選べます。

日時◆ 5月31日(日)13:30~15:00  
 場所◆ 戸坂公民館 3階 研修室2  
 対象◆ 小学生※1・2年生は保護者同伴  
 定員◆ 16人  
 講師◆ 染織作家 黒田 めぐみさん  
 参加費◆ 400円(当日徴収)  
 持参物◆ 汚れてもよい服装、筆記用具、  
 申込み◆ 5/16(土)までに公民館へ電話か窓口で



申込時に、希望の柄(AかB)をお知らせください。  
 A:花鳥(沖縄風)  
 B:花の輪(ぬりやすいシンプルな柄)  
 見本を窓口で展示中♪A4サイズが入るバッグ

## 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。

### 「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◆ 5月20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

## ロビー展のお知らせ

### ■絵手紙作品展

公民館グループ「なごみの会」による絵手紙の作品展です。  
 5月2日(土)~5月28日(木)

《ロビー出展者大募集！》書や絵画、小物など、あなたの作品を公民館ロビーで展示しませんか？

## 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、5月21日(木)です。  
 ★5/21(木)13:30~14:30の間は図書室で、図書の入替え、整理を行います。ご協力の程、お願いいたします。

### リクエスト図書について

★リクエスト図書の受付・配本が再開しています。読みたい本があれば、リクエストしてみてください。  
 ★リクエスト図書の『お申込・お渡し・返却』は、開館日の8:30~17:15まで(ただし、木・金は21時まで)をお願いします。

## 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◆ 5月9日(土) 11:00~11:30  
 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「くさびら」  
 「島ひきおに」  
 「ぐりとぐらのおおそうじ」  
 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

## 《戸坂川柳会》

題詠「咲く」	雑詠
咲けるなど訓示め咲く木瓜の花 葦月	生きている証の皺を咎めまい 恵子
きつと咲くはずと信じる母の如露 恵子	そうだっけ笑いとぼける妻の顔 卓雄
咲き誇る花も何れは散る定め 卓雄	前向きに生きてる自分これでよし 迪子

※次回の題詠「風」