

■ ことぶき大学【申込不要】

脳がよろこぶ 昭和歌謡レコードコンサート

ノスタルジックなレコードの音で蘇る優しく心地いい青春のジュークボックス。昭和の名曲を聴きながらあの頃にタイムトラベルしませんか？

日時◆ 10月23日(金) 13:30~15:00
※当日の受付は、13:00 から開始します。
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◆ 音楽健康指導士2級 野村 伸治さん
持参物◆ 飲み物・筆記用具

■ お口の健康講座

もぐもぐ保健室

「口から食べること」は、当たり前じゃない。いつまでも「口から食べる」ために生活習慣を見直してみませんか？

日時◆ 10月16日(金) 10:00~11:00
場所◆ 戸坂公民館 1階 会議室1
対象◆ どなたでも / 定員◆ 15名
相談員◆ 摂食嚥下障害看護認定看護師 田中 季良さん
内容◆ 食の役割について(前編)、誤嚥について、食べるためのしくみ等
申込◆ 前日までに公民館へ電話または窓口で

■ 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◆ 10月22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

■ 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◆ 10月7日、14日、21日、28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◆ 10月25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
※10/18(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

■ 公民館グループ1 日体験会

家事・家計講習会

予算のある家計簿で暮らしを見直しましょう！

日時◆ 10月31日(土)10:00~12:00
場所◆ 戸坂公民館 3階 研修室2
対象◆ どなたでも / 定員◆ 15人
講師◆ 広島友の会北方面の皆さん
内容◆ ①お昼ご飯はどうしていますか？「ちょこっと丼」
②何をどれだけ食べたらよい？(1日分)
③私の家計簿から~50代・60代・70代の実例(予算立て、コスメ格下げ、社会保険…)
参加費◆ 350 円(資料代、当日徴収)
申込◆ 10/29(木)までに公民館へ電話または窓口
共催◆ 広島友の会北方面戸坂最寄

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。

■ へさかっ子広場【申込不要】

日時◆ 10月7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
※同時間に別室で、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21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

■ おはなし会ボランティアをはじめませんか？

読み聞かせは、読み手の心もリフレッシュさせてくれる素敵な活動です。事前の見学もOKです。

活動日時◆ 毎月第2土曜日 11:00~11:30
活動内容◆ おはなし会にて絵本の読み聞かせ
対 象◆ 本が好きな方、こどもの笑顔が見たい方、何かを始めたい方など、どなたでも
持参物◆ 飲み物

■ 戸坂地域の新しい地域情報共有アプリ「戸坂ともいきためまっぷ」

戸坂・城山・東浄学区の色々なイベントや地域情報などが見ることができます。
右の二次元コードを読みとってください！

広島市文化財団と広島大学との連携講座

■ リテラ「21 世紀の人文文学」講座 2026

文化を越えることば —翻訳と翻案の世界—

日時◆ 12月5日(土)13:30~16:40
場所◆ 合人社ウエンディひと・まちプラザ(中区袋町 6-36)
対象◆ 広島市内に在住か通勤・通学の人
定員◆ 100 名(抽選)
内容◆ 「死を語ることば」「語りなおされる物語」
受講料◆ 750 円
申込◆ 通常はがき(原則ひとり1枚)又はメール(原則ひとり1通)
※ただし、同住所のみ、2名まで1枚のはがき(1通のメール)で申込可
講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記載し、(公財)広島市文化財団ひと・まちネットワーク部管理課 (Email:hito-j@cf.city.hiroshima.jp、〒730-0036 中区袋町6-36)へ。
受付期間10/1~10/30【必着】
同課:082-541-5335

《戸坂川柳会》

半世紀釣った魚に引きずられ	分けあってバナナを食べた犬が逝き	訪れを妨げ唸る室外機	雑詠	どきどきや孫の彼女と初対面	今はないどきどきしたのは若い頃	孫四人どんな人生ドキドキす	題詠「どきどき」 ※次回の題詠「オノマトペ」
卓雄	みわこ	ようこ		葦月	迪子	よし子	

こども対象事業 公民館は楽しいことがいっぱい！

■ 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◆ 10月1日、15日、22日、29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。

大雨等の警報が出た場合や、警報で学校が休校になった場合、「木曜こどもひろば」は中止します。

■ 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◆ 10月17日(土) 11:00~11:30
場所◆ 戸坂公民館 3階 和室
対象◆ 乳幼児と保護者及び小学生
内容◆ 絵本「ぼちっと」
「そっとそっとしずかにね」
持参物◆ 飲み物
協力◆ 「サークルあめんぼ」のみなさん

■ 東区内公民館ネットワーク事業

「森と昆虫とわたしたち2 森の不思議を体験しよう！」

東区にある「森林公園」で、森や森の恵みにふれ、森と人のかかわりについて学びます。東区の自然や施設の「いいところ」を、一緒に体験しませんか。

日時◆ 11月29日(日) 9:30~12:00(9:15~受付) 雨天決行(内容を変更して開催)
場所◆ 広島市森林公園 林業体験広場(森林公園入口ゲートから車で5分)(広島市東区福田町藤ヶ丸 10173)
対象◆ 小学生とその保護者 / 定員◆ 40人(要申込・先着順)
講師◆ NPO 法人もりめい倶楽部 Hiroshima のみなさん
内容◆ ①森を知る(元気な森ってどんな森?) ②森に入る(林業体験・森の木をのこぎりで切ります) ③森を使う(森の恵みを使った工作)
参加費◆ 100円(工作材料代)※当日集めます。
準備物◆ 活動ができる服装でお越しください。長袖・長ズボン(肌が見えない服装)、手袋(すべらないもの)、運動靴、タオル、帽子、飲み物、筆記用具
申込◆ 10/1(木)~11/15(日)までに二葉公民館へ電話(082-262-4430)または窓口、LINE で
二葉公民館 東区東蟹屋町9番34号(東区総合福祉センター5・6階)
主催◆ 東区内公民館(二葉、福田、馬木、温品、戸坂、牛田、早稲田)



二葉公民館 LINE 公式アカウント