■ ことぶき大学【申込不要】

今まさに狙われている！知っておくべき最新の「特殊詐欺」と「侵入窃盗」の実態とわが家を守るポイント

高齢者を狙う「特殊詐欺」や「侵入窃盗（空き巣・強盗）」の手口は悪質化・巧妙化し、あなたの身近な隙を狙っています。地域で発生している犯罪の最新情報や、防犯対策を学び、安心な暮らしを守りましょう！

日時◆ 11月27日(金)13:30～14:30
※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◆ 広島市東警察署 生活安全課 生活安全係 澤田 勇二さん
持参物◆ 飲み物・筆記用具



■ 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◆ 11月11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

■ もっとー！健康増進

転倒を防ぐための体づくりと生活の工夫



転倒を予防するための環境調整や運動習慣など、毎日のちょっとした工夫を一緒に学びましょう。

日時◆ 11月30日(月)13:30～14:30
場所◆ 戸坂公民館 3階 研修室２
対象◆ どなたでも ／ 定員◆ 30人
講師◆ 医療法人社団輔仁会 太田川病院 理学療法士、作業療法士のみなさん
持参物◆ 飲み物、筆記用具
申込◆ 11/25(水)までに公民館へ電話または窓口で
共催◆ 医療法人社団輔仁会 太田川病院

■ 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◆ 11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
※11/15(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◆ 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

■ パソコン＆スマホ相談室

パソコンやスマホを上手に使って、日々の生活をもっと楽しみましょう。

日時◆ 11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
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
※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。
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

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。

■ 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◆ 11月18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



■ 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◆ 11月20日(金)10:00～11:30
場所◆ 東浄児童館(戸坂新町三丁目 1-4)
※集会所が工事のため、会場変更
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
持参物◆ スリッパ、飲み物
申込◆ 公民館へ電話または窓口で

■ グループ１日体験会「手話サークルおやゆびひめ」

小学生から高齢者まで、楽しく手話の学習をしながら聴覚障がい者との交流を行っています。

日時◆ 11月14日(土)13:30～15:30
場所◆ 戸坂公民館 2階 研修室1
対象◆ どなたでも ／ 定員◆ 5人
内容◆ 手話体験
参加費◆ 無料 ／ 持参物◆ なし
申込◆ 11月6日(金)までに公民館へ電話か窓口で



■ 女性会研修会

安全なキャッシュレスの使い方と詐欺などの金融トラブルに騙されないヒント

デジタル化が進むいま、詐欺はどんどん巧妙化しています。金融トラブルからの身の守り方と安全なキャッシュレスの使い方を学んで、あなたの大切な財産を守りましょう。

日時◆ 11月11日(水)10:00～11:30
場所◆ 戸坂公民館 3階 研修室2
対象◆ どなたでも
定員◆ 50人
講師◆ SMBC コンシューマーファイナンス株式会社 松下 尚代さん
申込◆ 11/9(月)までに公民館へ電話か窓口で
共催◆ 戸坂学区女性会、戸坂城山学区女性会

■ 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！

《戸坂川柳会》

題詠「オノマトペ」 ※次回の題詠「深い」

花畑妻るんるんで庭仕事　宙丸
どくどくとのどを潤す泡一杯　こうじ
のろのろの訳だパトカー交ざる列　恵子

雑詠

すぎ去りし過去に感謝し前を向く　よし子
ここ一番つかむ女神の後ろ髪　卓雄
持ちながらバックまさぐるバスカード　葦月

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

■ クリスマスピザを作ろう！

ホテルやレストランでパティシエとして活躍されていた先生がクリスマスにぴったりのおいしいピザ作りを教えてくれます。皆で楽しくクッキングしましょう♪

日時◆ 11月28日(土)10:00～13:00
場所◆ 戸坂公民館 ２階 実習室
対象◆ 小学生と保護者 ／ 定員◆ ８組
講師◆ フードスペシャリスト 長田 千香子さん
参加費◆ 1,500 円(1組でピザ丸１枚・当日徴収)
持参物◆ エプロン、三角巾、てふき、飲み物
申込◆ 11/22(日)までに公民館へ電話か窓口で
その他◆ 締切日を過ぎてのキャンセルは材料準備のため、参加費をいただきます。
食べ物アレルギーは対応していません。

メニュー：
生地からつくるサンタとトナカイのピザ＆デザート



■ 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◆ 11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ご利用ください。



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。

■ 竹細工で干支の置物を作ろう！

竹を使って来年の干支「羊(ひつじ)」を作りましょう。

日時◆ 11月14日(土)10:00～12:00
※当日の受付は、9:30からです。
場所◆ 戸坂公民館 ３階 大集会室
対象◆ 小学生30人(小学 1･2年生は保護者同伴)
講師◆ ボーイスカウト指導員 平賀 忍さん
持参物◆ 軍手(お持ちの方)
申込◆ 11/11(水)までに公民館へ電話または窓口で
共催◆ へさかっ子クラブ



広島城北中・高等学校 将棋部

■ めざせ！将棋の達人



将棋はあたまのスゴイ体操！広島城北中･高等学校将棋部のお兄さんたちといっしょに将棋を指してみよう。やさしく指し方のポイントを教えてくれたり、みんなで楽しく対局をするよ。

日時◆ 11月21日(土)14:00～16:00
場所◆ 戸坂公民館 ２階 会議室3
対象◆ おおむね初心者･初級レベルの小学生
定員◆ 10 人
申込◆ 前日までに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。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◆ 11月14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「おおきくなるっていうことは」「たべものえほん やさい」
持参物◆ 飲み物
協力◆ 「サークルあめんぼ」のみなさん



公益財団法人広島市文化財団 戸坂公民館 TEL 082-229-3110

〈個人情報の取り扱いについて〉公民館主催の講座にお申込みの際、ご提供いただいた個人情報は、厳正に管理し、講座に関連した諸連絡の目的以外で使用いたしません。