井口・井口明神げんきアップ講座　第１２弾

いきいき

腰の痛み改善体操

腰の痛みに悩んでいませんか？
今年度最後の元気アップ講座は、大人気の講師による腰痛を改善するための体操講座です。

日　時　**3月8日(金)　13:30～14:30**
場　所　**広島アルパーク店西棟無印良品１階**
　　まちの保健室隣のオープンスペース
対　象　成人一般
定　員　２０人
参加費　無料
講　師　株式会社クリエクト　竹原　亮紀さん
持参物　タオル、飲み物（水分補給用）、
　　筆記用具・メモ（必要な方）
　　いきいき活動ポイント手帳

・動きやすい服装でお越しください。
・体調が悪い方の参加はご遠慮ください。

共　催　井口地区民生委員・児童委員協議会
　　井口明神学区社会福祉協議会
　　広島市井口台・井口地域包括支援センター
　　井口公民館
協　力　無印良品広島アルパークまちの保健室
　　西区社会福祉協議会・西区地域支えあい課
申　込　井口明神小学校区在住の方は受付中
　　その他の地域在住の方は３/2(土)8：30 から
　　受付開始

オンラインふれあいサロン

リモトーク こうみんかん

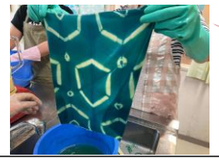
リモートで　だれでも　どこでも　ふれあいトーク！
Zoom を使って、あの町、あの人と、気軽にオンライン交流

日　時　3 月 23 日(土)10:00～11:30 頃
場　所　各自宅等のインターネット接続できる環境から Zoom でオンライン参加
内　容　①日本遺産に選ばれた北前船の寄港地「外ノ浦（とのうら）」の魅力と絶品のどぐろグルメ（島根県浜田市）
　　②令和に復活！かつて上等な生藍の産地で地元愛（あい）育む「三篠藍染会」を突撃リポート（広島市西区三篠地区）
　　③今年注目の“伝統的酒造り”へ、広島に根ざして創業 200 年「八幡川酒造」の蔵開き直前リポート（広島市佐伯区八幡）
申　込　井口公民館へ電子メール（件名は「リモートクこうみんかん申込」、本文に名前、電話番号を記入）で。
　　メール申込みから５日以内に返信がない場合は電話でお問合せください。
共　催　戸坂・三篠・井口・古市・安・可部・高陽・湯来西・石内公民館

①　外ノ浦港

②八幡川酒造

③三篠藍染会



住んでいるこの町が好き！　い～のい～の井口公民館

いーのいーの井口　**寄せ植え講座**

いきいき

～花いっぱいのまちづくり～

玄関回りに飾れるような春の植物の寄せ植えをつくりませんか？

日　時　**3月16日(土)　10:00～12:00**
場　所　井口公民館
対　象　どなたでも
定　員　15 人（申込人数が１０人に達しない場合は中止します）
材料費　2,000 円　※当日徴収
講　師　株式会社西尾園芸　中脇ひとみさん
持参物　スーパーのビニール袋（大）１枚（持ち帰り用）
申　込　**3 月 1 日(金)8：30～3 月 7 日(木)17：00** に井口公民館へ
※3 月 7 日(木)以降のキャンセルは材料費をいただきます。
※いきいき活動ポイント手帳があればお持ちください。

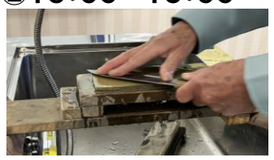
写真はイメージです。お花は変わる可能性があります。

環境講座

刃物研ぎでエコ生活！ リユースを実践しよう！

ご自宅の包丁を自分で手入れができるように、刃物研ぎの基礎を学びましょう。

日　時　**3月17日(日)　①10:00～12:00**
　　②13:00～15:00
場　所　井口公民館
対　象　どなたでも
定　員　各１０人
参加費　無料
講　師　刃物研ぎ愛好家　原田　賢三さん
持参物　包丁（１本のみ・セラミック包丁不可）、
　　雑巾１枚、飲み物、筆記用具
申　込　**3 月 6 日(水)8：30** より井口公民館へ



グループ会員募集

いのくち　虹の会

気軽に水彩画をはじめてみませんか？
初心者大歓迎です。一度見学においでください。

日　時　**第1・3土曜日　8:30～12:30**
場　所　井口公民館
対　象　どなたでも
会　費　月 3,000 円
講　師　仁井美智子先生（日本水彩画会　会員）
持参物　水彩道具があれば持参してください。
問合せ　井口公民館

みんなでワイワイ
楽しく
描きましょう！

こんな活動もあります
い～のい～の井口
玄関扉アート

２月１７日(土)に、玄関ガラス春アートが登場しました。
満開の桜です。一足早い春をお楽しみください。
水彩画グループ「いのくち虹の会」の皆さんによる力作です。
ありがとうございました。

いきいき鈴が台健康体操

いきいき

陽の輝きが増し、桜の開花もまもなくですね。将来を見据えて骨盤底筋と体幹を鍛えてふらつきや転倒の防止運動をはじめませんか。新しい出会いで脳の活性化にもなります。井口鈴が台連合町内会主催ですが、どなたでも参加できます。見学だけでも歓迎です。

日　時　**第1～4水曜日　14:30～15:30**
（第１～３は講師指導、第４は DVD 体操を行います）
場　所　井口公民館ホール
会　費　月 400 円（井口鈴が台町内会会員）
　　月 500 円（町内会会員以外）
持参物　椅子の下に敷くシート(60cm×１m 以上)、
　　上履き運動靴、飲み物、タオル、マスク、
　　いきいき活動ポイント手帳
問合せ　井口公民館へ

いのくちパソコン広場

いきいき

日　時　**3月9日(土) 10:00～12:00**
　　時間内出入自由
場　所　井口公民館
対　象　どなたでも
協　力　パソコンボランティア
申　込　不要

読み聞かせ、手あそびしましょう。

おはなし会

3月のテーマは、「のせて～」だよ

日　時　**3月14日(木)**
　　11:00～11:30
場　所　井口公民館
対　象　赤ちゃんから未就園児とその保護者
内　容　読み聞かせ、手あそび
協　力　おはなしころころ
申　込　不要

子どもたちが自由に遊んだり、親同士の情報交換に

わくわくオープンスペース

日　時　**3月15日(金) 10:00～11:30**
場　所　井口公民館
対　象　赤ちゃんから未就園児とその保護者
協　力　井口地区民生委員児童委員協議会
申　込　不要

※お申込み際のお名前、連絡先などの個人情報は、講座に関連した連絡以外には使用いたしません。　講座などのお申込み・お問い合わせは、公民館まで来館されるかお電話・FAX でお願いします。TEL･Fax（082）277-9258