

いーのいーの井口

はとポツポ オータムコンサート

9/27(土) 10:30-11:30



土の調べを奏でるオカリナ。昨年に続き、公民館グループ「はとポツポ」の2回目のコンサートを井口公民館で開きます。いろいろなジャンルの音楽を、大きさの違うオカリナを駆使して演奏します。今回は、いつもご指導頂いている藤咲真介先生のソロ演奏を聴くこともできます。皆様に楽しんで頂けるよう、心をこめて演奏します。ぜひ、お越しください。駐車場が少ないので、公共交通機関を使って来てください。

場 所 井口公民館
対 象 どなたでも
定 員 50人 参加費 無料
申 込 9月3日(水) から
井口公民館へ



オンラインふれあいサロン

リモートーク
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、あのひと、気軽にオンライン交流

日 時 9月20日(土) 10:00～12:00 頃
内 容 ①ついに海外初！地球の歩き方を書いた日本語教師が青の都「ウズベキスタン」から生中継（ウズベキスタン共和国）
②歴史とアートのまち・横川の地域密着型アートイベント「横川まちの芸術祭よこげいー」（広島市西区横川）
③大雪山に魅せられた写真家が撮り続ける「神々の遊ぶ庭」（北海道東川町）ほか（順不同）
申 込 井口公民館へ電子メールで。件名に「リモートークこうみんかん申込」、本文に名前、電話番号を記入。
※メール申込みから1週間以内に返信がない場合は電話でお問い合わせください。

①ウズベキスタン
（ウズベキスタン共和国）



いーのいーの井口

今月のいのくちギャラリー

行政相談パネル展 9月13日(土) ～ 9月28日(日) ●



行政相談所を開設します10月10日(金) 13:00～16:00 場所 井口公民館(申込不要・相談無料)

※お申込みの際のお名前、連絡先などの個人情報、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 でお願ひします。TEL・FAX (082) 277-9258

健康教室

「フレフレ♪フレイル予防！」

「フレイル」とは加齢に伴い体力や気力が徐々に衰えてきている状態を指します。

皆さんフレイル予防に取り組んでみませんか？

日 時 10月4日(土)13:30～14:30
場 所 井口公民館
対 象 どなたでも
定 員 30人 参加費 無料
講 師 山口県東部ヤクルト販売（株）
管理栄養士 青木美咲さん
主 催 井口学区公衆衛生推進協議会
井口公民館
申 込 9月3日(水) から井口公民館へ



井口明神げんきアップ講座

あなたの腸は絶対腸!?

腸は、食べ物の消化と栄養素の吸収を行うだけでなく、病原菌の侵入を防ぐなど、全身の健康にも直結しており、「人体最大の免疫器官」「第2の脳」と呼ばれています。この機会に毎日の健康を支えるヒントを得てみませんか？

日 時 9月29日(月) 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 どなたでも 定員 30人
参加費 無料
講 師 山口県東部ヤクルト販売（株）
看護師 岩本あやさん

共 催 井口明神学区公衆衛生推進協議会
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 井口公民館へ
・井口明神小学校区在住の方（受付中）
・その他の地域在住の方（9/8(月)から受付）

ゆうゆう
カレッジ

9/18(木)

13:30-15:00
井口公民館

いきいき

バスガイドさんで行く
行ったつもり de とびしま海道

とびしま海道は瀬戸内しまなみ海道の西側、安芸灘の島々を7つの橋で結ぶ海の道。愛媛県の岡村島から大崎下島、豊島、上蒲刈島、下蒲刈島を抜けて広島県呉市・川尻までに至る約30kmの道のりです。バスガイド歴20年の田中詩乃さんと一緒に行ったつもりになってみませんか？



対 象 概ね65歳以上の方
定 員 30人（先着順）
講 師 オモテナシーノ代表 田中詩乃さん
参加費 無料
主 催 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 鈴が台峰寿会
申 込 9月1日(月) から井口公民館へ



講 師：
オモテナシーノ代表
田中詩乃さん
20年間バスガイドとして活躍。
現在はYouTube『田中詩乃のオモテナシーノ』で
広島の観光地を世界に発信している。

井口公民館活動グループ「あま〜びれ」の
♪ あま〜びれミニコンサート ♪

もあります。

曲目
・わすれな草 結成して43年。クラシックから民謡、童謡、歌謡曲まで
・少年時代 いろいろな曲を歌ってきました。
・秋桜 第2・4金曜日10時から活動しています。
・ふるさと



いーの、いーの井口

花ボランティアさん募集

職場体験に来ている広島協創中の中学生と一緒に楽しく花の植え付けをしませんか？



日 時 9月12日(金) 10:00～
場 所 井口公民館 花壇
持参物 飲み物、軍手、汚れてもよい服装で
申 込 9月1日(月)から井口公民館へ

広島市立図書館で貸りた本

今月の図書返却ボックス回収日

9月10日(水) 27日(土) 前日までにご返却ください。

中央図書館が移転のため9月1日(月)より臨時休館となります。休館中は以下の変更がありますのでご注意ください。

- ①図書館返却ポストはこれまでどおり回収します。
- ②リクエスト図書の受付は休止中
- ③リクエスト本の貸出は9月10日(水)まで
- ④リクエスト本の返却は10月6日(月)まで

井口はつらつ隊体操教室

豆知識講座 脳をアップデートして快適な体づくり

日 時 9月19日(金) 13:30～15:30
場 所 井口公民館 対 象 どなたでも
講 師 健康運動指導士 竹原 亮紀さん
参加費 300円
持参物 飲み物
その他 動きやすい服装で参加
主 催 井口はつらつ隊
問合せ 井口公民館へ

いきいき鈴が台健康体操

酷暑続きで体力の低下に心配はありませんか。骨盤底筋の体操と共に体力の維持改善運動を行います。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。見学だけでも大丈夫です。

日 時 第1～3水曜日 14:30～15:30

(9月は3回とも講師指導があります。)

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
問合せ 井口公民館へ