

**ゆるゆるカレッジ**  
第二明青会

**10/16 (木)**  
13:30-15:30  
井口3丁目集会所

歌を使って健康づくり

歌で楽しいひと時を！  
毎日の健康づくりに  
活かしてみませんか？



対象 65歳以上の方  
定員 30人(先着順)  
音楽講師 合木 明子さん  
参加費 無料  
持参物 いきいき活動ポイント手帳  
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 井口学区シニアクラブ 第二明青会  
申込 10月1日(水)から井口公民館へ

**予告 西国街道講座**  
-いのくち歴史の散歩道-

※詳細は11月号でお知らせします。お楽しみに！

日時 11月19日(水) 開催決定  
対象 18歳以上  
定員 20名(申込みは11月号でご案内)  
参加費 無料  
内容 集会所で説明のあと6カ所の史跡を回ります。  
共催 井口・鈴が峰魅力づくり委員会、広島市西区役所地域起こし推進課、井口公民館、鈴が峰公民館



10月のいのくちギャラリー

いの、いのの井口わがまち地域の人アート

◎井口・鈴が峰魅力づくり委員会「手作り郷土賞」受賞記念・昔の井口写真展  
◎90歳の集大成「北山綾子さんの手芸作品」展

10月9日(木)～27日(月)

井口明神げんきアップ講座 第7弾

「知ってみんさい！健康寿命の秘訣  
～どうする？フレイル予防～」

みなさんは「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？  
フレイルとは、年をとって心身の活力が低下した、健康と要介護の間の状態をいいます。少しでも長く、健康で自立した生活を送るために今日からできることを一緒に考えてみませんか？

日時 10月31日(金) 14:00～15:00  
(受付開始時間：13:45～)

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(井口明神学区在住の方優先)

定員 30名(先着順)

参加費 無料

講師 西区地域支えあい課 保健師 野宗柚花さん

申込先 井口公民館へ

(※井口明神小学校学区在住の方は10/1(水)から、  
その他の地域在住の方は10/8(水)から受付開始)

共催 西区地域支えあい課

井口明神学区社会福祉協議会

井口明神学区公衆衛生推進協議会

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



住んでいこの町が好き！

大学生が社会教育実習中です

本年度、社会教育の実習に大学3年生の2名が井口公民館に実習に来ています。主催事業の補助など社会教育の現場を学んでいます。

自己紹介と実習の意気込みをご紹介します。

(深田さん)

広島修道大学から来ました、教育実習生の深田です。大学では小学校、中学校社会科、社会教育士の免許を取得するために日々精進しています。趣味は音楽を聴くことで、最近は「海ゆかば」という曲をよく聴いています。社会教育実習を通して、学校教育と社会教育の協働や社会教育でしか学べない事を積極的に学んでいきたいです。11月に実習生が主催するイベントを計画しているので来てくださると嬉しいです。



(藤岡さん)

※似顔絵イラストは藤岡さん作

広島修道大学から来ました、藤岡です。大学では、中学校の社会の教員になるために勉強の日々を送っています。最近食べておいしかったものは、公民館に植えてあるイチジクです。公民館で初めて食べたのですが、すごくおいしくて、育ててくれた中村館長に感謝の気持ちでいっぱいです(笑)今回の実習の最後には、自分で企画・運営をする事業を実施するつもりです。お時間があればぜひご参加ください。お待ちしております(^v^)



**会 員 集 卓球 すずらん**

みんなでわいわい楽しくゲームをしています。  
まずは、見学にきてください。

日時 毎週水曜日  
9:00～11:00  
場所 井口公民館ホール  
対象 卓球経験者  
問合せ 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

10月8日(水) 22日(水) 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)より臨時休館中です。  
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・リクエスト本の貸出は休止中
- ③リクエスト本の返却は10月6日(月)までに返却ください。

いきいき鈴が台健康体操

天高く馬肥ゆる秋、衣替えの季節になり少し過ごし易くなりました。外に出て一緒に体を動かしませんか。運動が苦手な方でも無理なくできる体操です。井口鈴が台連合町内会主催ですがどなたでもご参加頂けます。見学だけでも大丈夫です。是非お越しください。

日時 第1～4水曜日 14:30～15:30

(第1～3は講師指導、第4はDVD体操を予定)

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、飲料水、タオル、いきいき活動ポイント手帳

問合せ 井口公民館へ

井口はつらつ隊体操教室

体力測定

日時 10月17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 無料

持参物 飲み物、いきいき活動ポイント手帳

その他 動きやすい服装で参加

主催 井口はつらつ隊

井口台・井口地域包括支援センター

問合せ 井口公民館へ

初心者相談

いのくちパソコン広場

日時 10月11日(土) 10:00～12:00

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

パソコンボランティアさんも募集中です。



読み聞かせ、手あそびしましょう。

おはなし会

日時 10月23日(木)  
11:00～11:30

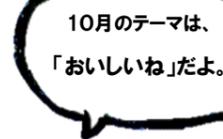
場所 井口公民館

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 おはなしどころ

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 10月17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

今月は「みいかねこ」さんのピアノ演奏があります。

