

ゆうゆう
カレッジ
鈴が台峰寿会

3/11(水)
井口公民館
13:30-15:00

3月3日は耳の日！耳鼻科の先生に教えてもらう
「難聴、耳鳴り…耳のトラブルあれこれの話」
音が聞こえにくいと、コミュニケーションに問題が生じて、
家族や周囲の大切な人たちとのかかわりに影響がでること
もあります。難聴や耳鳴りを引き起こす疾患やその治療、生
活の中で気を付けることなどをお医者さんに教えてもらい
ます。

対象 65歳以上の方 参加費 無料
定員 25人(先着順)
講師 いのくち耳鼻咽喉科クリニック
院長 勝部 泰彰 さん
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 2月4日(水)から井口公民館へ



**わがまち里山
すずがみねハイキング**

憩いの森遊歩道の草花や鳥を楽しみなら、
春の鈴ヶ峰で心も体もリフレッシュ
日時 **4月4日(土)**
9:40~(出発式 10:00)



雨天中止(当日の午前8時半の時点で判断します。
各公民館にお問い合わせください。)
集合 井口台中学校正門(西区井口台4-2-1)
※駐車場はありません。
内容 鈴ヶ峰登山、ゲーム、登山道沿いのゴミ拾い、下
山後パンと飲み物をプレゼント
持参物 飲み物、軍手、タオル、登山に適した服装
主催 井口地区体育団体振興会(鈴が峰・井口台・井口・
井口明神の各学区体育協会)・
鈴が峰公民館・井口公民館
申込 当日受付(小学3年生以下は保護者同伴)
問合せ 鈴が峰公民館 (Tel 278-7599)
井口公民館 (Tel 277-9258)

井口・井口明神げんきアップ講座 第10弾・第11弾

新春落語 笑って福を呼び寄せよう

日時 **2月13日(金) 13:30~14:30**
場所 アルパーク西棟1階
無印良品 まちの保健室

対象 どなたでも
定員 25人
参加費 無料
講師 善亭ぶ生さん



・広島演芸協会会員
・大学時代から始め芸歴30年
・早稲田落語研究会所属経験あり
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**2月2日(月)**から
井口公民館で受付開始(窓口優先)

気になる年金のお話

ねんきんネットと遺族年金の給付手続きについて話します

日時 **3月27日(金) 13:30~14:30**
場所 アルパーク西棟1階
無印良品 まちの保健室

対象 どなたでも
定員 25人 参加費 無料
講師 年金機構 広島西事務所 尾勢職員
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**2月2日(月)**から
井口公民館で受付開始(窓口優先)



<第10弾、第11弾とも>
共催 井口明神学区社会福祉協議会
井口地区民生委員・児童委員協議会
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・西区地域支えあい課

住んで
いる
この
町が
好き！
い
の
く
ち
の
い
の
く
ち
の
井
口
公
民
館

オンラインふれあいサロン

**リモートク
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21日(土)10:00~12:00頃
場所 各自宅等からZoomでオンライン参加
内容 ①開園50周年！広島市植物公園は約1万種類の
植物が迎えてくれる花と緑のワンダーランド
(広島市佐伯区)
②閉城直前！天守だけじゃないお城の見どころ
を巡る、広島城でブラ☆リジョー！(広島市中
区)
③海外中継第二弾！中央アジア最大のお祭り
「ナウルズ」でにぎわうウズベキスタンの町か
ら(ウズベキスタン共和国)
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)、または来館か電話で。
※メール申込みから1週間以内に返信がない場
合は電話でお問合せください。



③ウズベキスタン
共和国

←春を祝う祭典「ナウルズ」

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

2月 8日(日)・25日(水)
3月 1日(水)・25日(水)
前日までに返却ください。



図書ボランティア「こすもす」会員募集中

日時 **毎月第4水曜日 12:15~13:15**
場所 井口公民館
内容 所蔵本の整理や配本される本の入れ替え
備考 詳細は井口公民館まで

**グループ
会員
募集**

プチキッズダンス
ダンスの基礎・ストレッチをしながら、
姿勢・体幹を鍛えることもでき
ます。ステージ発表の機会もあり、
ダンスを通じて協調性、積極性を育
み楽しくレッスンをしています。

日時 **毎週水曜日**
初級クラス 17:25~18:25
中級クラス 17:45~18:25

場所 井口公民館
対象 小学生、中学生
問合せ 井口公民館へ

いきいき鈴が台健康体操

節分会も間近になり陽の光も和らいできました。外
に出て一緒に骨盤底筋と体幹運動をしませんか。
専門講師が指導を行います。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
歓迎です。

日時 **第1~4水曜日 14:30~15:30**

(2月11日は休館日のためお休みです)

場所 井口公民館ホール 対象 どなたでも
会費 400円/月(井口鈴が台町内会会員)
500円/月(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

井口はつらつ隊体操教室

日時 **2月20日(金) 13:30~15:30**

不調改善講座④~「首と肩」の痛みの改善と予防~

3月6日(金) 13:30~15:30

豆知識講座④~体づくりに生きる栄養~

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

いのくちパソコン広場

日時 **2月7日(土)・3月14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

日時 **2月26日(木)・3月26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 **2月20日(金) 10:00~11:30**
おはなしころころさんの「おはなし会」があります

場所 井口公民館 ※3月はお休みだよ。

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

