

井口明神げんきアップ講座 第3弾

### 楽しく続けるオーラルフレイル予防

お口は健康の入口。いつまでも、よく食べてよくお話するために、今からできることをお伝えします!!

**日** 6月26日(金) 13:30~14:30

**場** アルパーク西棟1階

無印良品まちの保健室

**対** どなたでも **定** 30人

**講** ミモザ歯科 歯科衛生士 木元はづきさん

**共** 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  
井口台・井口地域包括支援センター、井口公民館  
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** ・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 6/3(水)~



### ゆうゆうカレッジ 明神若竹会



### 音楽を楽しもう♪ リズムにのって介護予防

**日** 6月18日(木) 13:30~15:00

**場** 明神2丁目集会所(明神2丁目公園内)

(井口明神2丁目10-1 ※駐車場はありません)

**対** 65歳以上の方 **定** 20人

**講** 音楽療法士 あららぎさゆりさん・井川裕子さん

井口台・井口地域包括支援センター、井口公民館

井口明神学区老人クラブ明神若竹会

**申** ・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 6/3(水)~



い~の、い~の井口

### 花ボランティアさん募集

第2回目の花ボランティアは「ゴーヤの植え付け」をします。ゴーヤを「植える→育てる→食べる」まで一緒に楽しみませんか? 8月7日(金)に収穫したゴーヤの調理実習を計画していますが、今回の植え付けに参加された方を優先的にご案内します。ぜひ、ご参加下さい。

**日** 6月5日(金) 10:00~11:00

**持** 軍手、いいきいき活動ポイント手帳、汚れてもよい服装で

**申** 6月1日(月)~



オンラインふれあいサロン

### リモートくこうみんかん

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** 6月20日(土)10:00~12:00頃

**内** ①広島駅前に移転オープン! 映像文化ライブラリー 名画上映会のおすすめ (広島市南区)

②かけ替え間近! 出雲大社日本一の大しめ縄づくりの舞台裏 (島根県飯南町大しめなわ創作館)

③核の脅威と向き合う時代に「第五福竜丸展示館」から今学ぶべき平和 (東京都江東区夢の島) (順不同)

**申** 井口公民館へ電子メールで。件名に「リモートくこうみんかん申込」、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。

②大しめなわ創作館 (島根県飯南町)



住んでいるこの町が好き! い~のい~の井口公民館

子育て応援セミナー(夏編)

### 親子でハワイアンリトミック

~笑顔でつながる 'Ohana Time~

ハワイの優しい音楽で体を動かしながら、ゆったりとした'Ohana(家族)の時間を過ごしませんか?

**日** 7月10日(金) 10:00~11:30

**対** 生後6か月(腰がすわった頃)~3歳くらいまでの未就園児とその保護者

**定** 20人(親子ペア10組)

**講** ハワイアンリトミックインストラクター

浦上 佳奈さん

**持** 飲み物・抱っこ紐(必要な人)

**他** 動きやすい服装でお越しください

**申** 6月1日(月)~



### 木・金曜日の夜間の受付時間に変更となります

令和8年8月1日から、窓口業務(公民館使用承認申請書受付(仮予約含む)、印刷サービス、主催事業申込受付、図書利用の新規受付など)の受付時間に変更になります。

曜日	変更前	変更後
毎週木・金	8:30~21:00	8:30~19:00

※他の曜日の受付時間(8:30~17:15)はこれまで通りで変更はありません。ご利用の方はできるだけ17時までにお願いたします。

※開館時間(8:30~22:00)の変更はありません。

### お知らせ 公民館グループ

#### わらべうたで遊ぼうかつちんこの会

わらべうたや、手あそび歌など様々な遊びを通じて親子のふれあいをたのしみませんか?

**日** 6月29日(月) 10:30~12:00

**対** 赤ちゃんから未就園児と保護者



#### 井口はつらつ隊体操教室

不調改善講座「股関節」の痛みの改善と予防

**日** 6月19日(金) 13:30~15:30

**講** 竹原 亮紀(健康運動指導士)

**対** どなたでも

**対** 300円/月

**他** 動きやすい服装で参加

**主** 井口はつらつ隊

**問** 井口公民館へ



#### いいきいき鈴が台健康体操

専門講師が体幹と骨盤底筋の指導を行います。今の健康をこれからも保てるように一緒に体操をしませんか?

**日** 第1~4水曜日 14:30~15:30(開場14時)

(第4水曜日のみDVDによる百歳体操)

**対** どなたでも

**対** 400円/月(井口鈴が台町内会会員)

500円/月(町内会会員以外)

**主** 井口鈴が台連合町内会

**問** 井口公民館へ



#### 今月のロビー展

#### 6月1日(月)~25日(木) 「消しゴムハンコ 作品展」

井口集会所で活動されている「田中澄江消しゴムハンコ教室」の皆さんの作品をガラスケースに展示します。お楽しみに!!



初心者相談

#### パソコン広場

**日** 6月13日(土) 10:00~12:00

**対** どなたでも

**協** パソコンボランティア

※ボランティア募集中!!



自由に遊んだり親同士の情報交換をしたり

#### わくわくオープンスペース

**日** 6月19日(金) 10:00~11:30

**内** 赤ちゃんから未就園児とその保護者  
今月はみいかねこさんのピアノ演奏があります。

**共** 井口地区民生委員児童委員協議会

読み聞かせ、手遊びしましょう

#### おはなし会

**日** 6月25日(木) 11:00~11:30

**内** 赤ちゃんから未就園児とその保護者  
読み聞かせ・紙芝居・手遊び  
今月のテーマは「あめ いいね!」

**協** おはなしどころ



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

6月10日(水) 24日(水)

前日までにご返却ください。