

オンラインふれあいサロン

リモート
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 9月19日(土) 10:00～12:00

- 日 ①保護猫と人がふれあう猫カフェは**
猫の第二の人生を応援できる場所（広島市中区本通）
日 ②佐賀発「おじさんトレカ」で商店街のおじさんが
子どもたちのヒーローに!?（佐賀県佐賀市）
日 ③うごく書店「ちえの環」開店奮闘記（岡山県井原市）
日 ④オンラインでレクを楽しむチャレンジ・ザ・ゲーム！
（広島市レクリエーション協会）
日 井口公民館へ電子メールで。件名に「リモートく
日 こうみんかん申込」、本文に名前、電話番号を記入。
日 ※メール申込みから1週間以内に返信がない場合は
日 電話でお問い合わせください。

いきいき 井口明神げんきアップ講座 第6弾

気になる膝と腰のお話

膝や腰のつらい痛みの原因や、痛みの予防・軽減のためのリハビリについて知り、元気に過ごしていきましょう！



日 9月30日(水) 10:30～11:30

- 日 アルパーク西棟1階**
日 無印良品コミュニティスペース(旧まちの保健室)
日 コールメディカルクリニック広島
日 理学療法士 馬上 泰次郎さん
日 どなたでも 定 25人
日 井口明神学区公衆衛生推進協議会
日 井口明神学区社会福祉協議会
日 井口台・井口地域包括支援センター、井口公民館
日 無印良品広島アルパーク
日 西区社会福祉協議会、西区地域支えあい課
日 井口明神小学校区在住の方 受付中
日 その他の地域在住の方 9月14日(月)から公民館へ

初心者相談

パソコン広場

日 9月26日(土) 10:00～12:00
日 どなたでも
日 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 9月18日(金) 10:00～11:30
日 赤ちゃんから未就園児と
日 その保護者
日 おはなし会があるよ♪
日 井口地区民生委員児童委員協議会

内 共

ゆうゆうカレッジ

鈴が台峰寿会

明治食育セミナー

「カラダは食べた物からできている」

健康寿命を延ばすために、今からできることは何でしょうか？
”元気な人生100年”のカギとなる
「栄養・運動・口腔ケア」を
実例と体験を交え考えます。



日 9月17日(木) 13:00～15:00

日 株式会社明治 西日本支社 藤山 香織さん
日 概ね65歳以上の方 定 30人
日 広島市井口台・井口地域包括支援センター、井口公民館
日 鈴が台峰寿会 申 9月2日(水)から公民館へ

同時開催

あま～びれ ミニコンサート

食育セミナーの前には公民館活動グループ
「あま～びれ」によるミニコンサートも
開催します。ぜひお楽しみください。

日 曲目
日 ・ねむの花 ・十八世紀の舞踏会
日 ・月の砂漠 ・フニクリ・フニクラ



あま～びれ

会員募集のお知らせ

イタリアで勉強された先生に指導していただきます。
先生と共に歌ってみませんか。

日 第2・4金曜日 10:00～12:00
日 湯山 比呂子さん 対 どなたでも
日 3,000円/月 問 井口公民館へ

行政相談委員からのお知らせ

行政相談所を開設します

くらしに関するあなたの声を行政に届けます。
ぜひご活用ください。



日 10月9日(金) 13:00～16:00

日 申込不要・相談無料

日 他

住
ん
で
い
る
こ
の
町
が
好
き
！
い
く
の
い
く
の
井
口
公
民
館

広島市井口台・井口地域包括支援センターからのお知らせ
精神科医による出張相談会

「最近物忘れが多くなって心配」「一度受診したいけど本人が拒否する」「病院に相談するには少し不安」などなど、認知症などのお困りごとについて専門の先生に相談してみませんか？

脳健康チェックや認知症カフェの紹介、
模擬カフェが体験できる申込不要・出入
自由のイベントも同時に開催します。



日 10月16日(金) 15:00～16:30

日 ころろホスピタル草津 医師 中村 浩平さん
日 どなたでも 定 3人(一人につき30分程度)
日 ころろホスピタル草津
日 広島市西部認知症疾患医療センター
日 広島市井口台・井口地域包括支援センター
日 9月1日(火)から広島市井口台・井口地域
日 包括支援センター(TEL 501-6681)へ

井口学区公衆衛生推進協議会からのお知らせ

知って得する！

健診と健康づくりの話

健診は生活習慣病の早期発見に役立つ重要な機会です。年一回の受診で体の変化に気づいて、生活習慣病を予防しませんか？

日 10月15日(木) 13:30～14:30

日 広島市西区地域支えあい課
日 保健師 宮下 有希さん
日 井口学区にお住まいの方 定 20人
日 井口学区公衆衛生推進協議会、井口公民館
日 9月30日(水)までに公民館へ

井口明神学区社会福祉協議会からのお知らせ

献血を実施します

400ml 献血にご協力をお願いします。

日 9月12日(土) 10:00～12:00
日 13:15～16:00

日 場 LECT 屋外駐車場
日 体重50kg以上で、男性17～69歳、女性18～69歳の方
日 井口明神学区献血推進協力会
日 井口明神学区公衆衛生推進協議会
日 井口明神学区社会福祉協議会
日 ご予約の方は広島県赤十字血液センター
日 (TEL 0120-150-554)へ



お知らせ 公民館グループ

わらべうたで遊ぼうかっちゃんこの会

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 9月14日(月) 10:30～12:00
日 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 「膝」の痛みの改善と予防

日 9月18日(金) 13:30～15:30
日 健康運動指導士 竹原 亮紀さん
日 どなたでも ￥ 300円/月
日 動きやすい服装でお越しください
日 井口はつらつ隊 問 井口公民館へ

いきいき

体力測定 体力を知って、体力づくりを行う
いろは体操

日 10月2日(金) 13:30～15:30
日 健康運動指導士 竹原 亮紀さん
日 どなたでも ￥ 無料
日 動きやすい服装でお越しください
日 広島市井口台・井口地域包括支援センター
日 井口公民館へ



いきいき鈴が台健康体操

専門の講師が体幹と骨盤底筋の指導を行います。

今の健康を維持でき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14:00)
日 (第4水曜日のみDVDによる百歳体操)
日 どなたでも
日 400円/月(井口鈴が台町内会会員)
日 500円/月(町内会会員以外)
日 井口鈴が台連合町内会 問 井口公民館へ



今月のロビー展



9月4日(金)～16日(水)
「おはなしころころ グループ紹介展」

7月に行ったイベントの様子など、活動20年を記念した
展示を行います。ぜひご覧ください！

9月19日(土)～10月8日(木)
「行政相談 ロビー展」

行政相談について、パネルで説明します。

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9日(水)・30日(水)
閉館日を除き、期日の前日までに
ご返却ください。