

⑩ いきいき パソコン相談室 毎月第2水曜日

対 象：パソコン超初心者の方

日 時：①6月10日(水)
②7月 8日(水)
10:00～12:00

★時間内は出入り自由です。

持参物：ポイント手帳（お持ちの方）、
パソコン（お持ちの方）

申込み：①は、6月8日(月)午後5時までに
②は、7月6日(月)午後5時までに
電話または窓口で

パソコン超初心者の方で、
基本的な操作がよく分から
ない方の疑問に、ICTボ
ランティアスタッフが問題
解決のお手伝いをする自主
学習スペースです。



⑪ 【企業・団体等との連携講座】 スマートフォン体験講座「LINE と防災活用編」 いきいき LINE を使ってみよう！ & LINE で災害対策

対 象：どなたでも（スマホ未経験者もOK！）

日 時：7月24日(金)
13:30～15:30

内 容：友だち追加、メッセージ送信、
グループトークなどの基本操作から、
緊急時に役立つLINE の使い方まで。

講 師：スマホアドバイザー
定 員：16人（申込順）

申込み：7月1日(水)9時から電話または窓口で
※講師が用意するスマホを使用します。機種
ごとの操作方法には対応できない場合が
ございますので、ご了承ください。



【子育て応援講座】 からだ元気クラブ(運動遊び教室)

夢中になれば、体は動く！運動が苦手でも大丈夫。
遊びの中で自然と体を動かしたくなる運動あそび教室です。

対 象：年少～小学1年生、小学2年生～小学6年生

日 時：6月21日(日)
10:00～10:40(年少～小学1年生)
11:00～12:00(小学2年生～小学6年生)

講 師：こどもけんこう園 運動専門保育士
おおくぼ ともや 大久保 友丈矢さん

内 容：あくあくドキドキ鬼ごっこ遊び、身近なものを
使った運動遊び、にんじや修行あそび ほか

定 員：各回定員10名(申込順)

持参物：飲み物、動きやすい服装で
申込み：6月1日(月)9時から6月20日(土)午後5時まで
に高松ハイツハ電話（☎812-2045）

共 催：社会福祉法人 広島県同胞援護財団 母子生活支援施設高松ハイツ

図書ボランティアが選んだ推しの
一冊企画展
平和をつくるヒロシマの本展
原爆ドーム世界遺産登録から
30年を記念して、国内外に平和
の大切さを発信する記録誌、小
説、マンガなど紹介します。
期間：7月16日(木)～8月17日(月)

市民ギャラリー

- ◆「トラベリング～松尾英司絵画展～」
期間：6月17日(水)まで
- ◆「水彩画教室パレット作品展」
期間：7月8日(水)～8月2日(日)

<ショーケースでの展示>

- ◆「かめとう作品展」
期間：6月15日(月)～7月11日(土)

⑫ 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、
旅する気分であの町、
あのひとと、オンライン交流

日 時：6月20日(土)10:00～12:00 頃

場 所：インターネットができるパソコンなどで、ご自宅等から
Zoom でオンライン参加。各地から生中継します。

- 内 容：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」で
今学がべき平和（東京都江東区夢の島）（順不同）

申込み：6月1日(月)9時から 電子メール（件名は「リモート
こうみんかん申込」、本文に名前、電話番号を記入）、
または電話か窓口で。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い合わせください。
※Zoom を使ったことがない方は⑩「パソコン相談室」
または公民館担当者までご相談ください。



開館50周年を迎える
展示館の「第五福竜丸」



一こちらから
メール申込み
できます

おしらせ
木・金曜日の夜間の受付時間
が変更となります
令和8年8月1日から、窓口業務の受
付時間が下記のとおり変更となります。
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。
どうぞよろしくお願いいたします。

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

4月1日付で人事異動がありました。
よろしくお願いいたします。
主事 越智 幸恵(新規採用)
お世話になりました。
主事 中村 百百子(古市公民館へ)

安佐北保健センター×亀山公民館×大和興産安佐北区スポーツセンター共催

亀山ウォーキング教室

ご自身のウォーキングフォームをチェック・アップデートし、健康ウォーキングを楽しみませんか？
3課程目にはノルディック・ウォークに挑戦します！

ノルディック・ウォークとは…フィンランドで生まれたウォーキングの一種で、専用のポールを使用します。

	日 時	内 容	講 師
基礎編 ①	6月8日(月) 13:00～15:00	筋肉を意識して、正しいから だの動かし方を学ぼう！	健康運動指導士 たまがわ まゆみ 玉川 真弓さん
基礎編 ②	6月15日(月) 13:00～15:00	筋肉に刺激を入れて、効果 的にからだを動かそう！	健康運動指導士 たまがわ まゆみ 玉川 真弓さん
応用編	6月22日(月) 13:00～15:00	レッツ！ノルディック・ウォ ーク体験！ ※雨天時は室内で実施します	全日本ノルディック・ウォ ーク連盟公認指導員 まつしま しげまさ 松島 繁政さん



元気じゃけんろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」

対 象：医師から運動を禁止されていない方で、原則3回の講座に参加できる方

定 員：30人(申込順) 参加費：無料

持参物：運動のできる服装、飲み物、タオル、室内シューズ、筆記用具、ポイント手帳(お持ちの方)
※第3回の【応用編】は、外を歩く予定です。外用シューズ、帽子、貴重品を入れて持ち運
べるバッグ、ノルディック専用のポール（貸し出し有）をお持ちください。

問合せ・申込み先：
6月5日(金)までに安佐北区地域支えあい課(安佐北保健センター)へ電話(819-0586) 平日8:30～17:15

子育て応援情報



☆水分補給のための飲み物
をご持参ください。

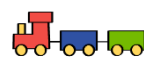
おはなし会

読み聞かせボランティア
『キャンディハウス』のみなさん
による絵本の読み聞かせ会です。

日 時：6月 8日(月)
22日(月)
7月13日(月)
27日(月)
10:00～11:00

★原則毎月第2・4月曜日

申し込み
不要です☆



おもちゃ病院

ものを大切にする心を育てるお手伝い！
壊れてしまったおもちゃを修理します。

日 時：6月14日(日)、7月12日(日)
いずれも10:00～12:00(受付時間) ★原則毎月第2日曜日

- 修 理：「ひろしまおもちゃ病院かめやま」のみなさん
■こども1人につき、おもちゃ2点まで。
■電池の必要なものは新品の電池をご持参ください。
■ブリキなどの古いおもちゃは、修理できかねますのでご了承ください。

スタッフ募集中！

高齢者いきいき活動ポイント(2ポイント)対象。
詳しくは公民館または「ひろしまおもちゃ病院」
のホームページをご覧ください！

申し込み
不要です☆



子育てサロンプーさん

亀山児童館で地域の方と季節に
合わせた遊びを楽しみましょう！

活動日：毎週火曜日
10:00～11:30

問合せ：亀山児童館 ☎815-3894

小学校の夏季
休業中はお休
みです★



保健センター健康相談室

日 時：6月12日(金)、7月10日(金)
9:30～11:00

場 所：亀山公民館 1階児童室
内 容：乳幼児の身体計測、育児相談など
問合せ 安佐北保健センター ☎819-0586



バスタオル、
母子手帳を
お持ちください。

避難情報発令時における亀山公民館の対応について 亀山公民館は、「土砂災害警戒区域」にあるため、亀山南小学校区に対し、警戒レベル4（避難指示）以上が発令された時点で、公民館を臨時休館し、職員も避難します。