

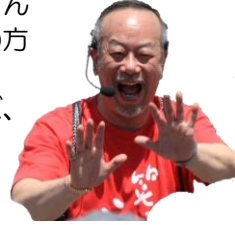
**高齢者** 観音かくゆう塾 悪役俳優から教わる  
「健康と幸せを運ぶ笑いヨガ」

笑いヨガは笑いの体操とヨガの呼吸法の組み合わせです。ストレス発散や免疫機能の向上にもなる「笑いヨガ」で一緒に笑いましょう。

- 日 時 5月17日(金) 13:30~15:00
- 場 所 観音公民館 ホール
- 講 師 悪役俳優・笑いヨガインストラクター 柿 辰丸さん
- 対 象 おおむね60歳以上の方
- 定 員 50名(申込順)
- 持参物 飲み物、室内シューズ、タオル

※動きやすい服装でお越しください。

- 申 込 5月1日(水)から  
観音公民館へ(電話か来館)



**高齢者** 観音かくゆう塾  
「認知症サポーター養成講座」

認知症に対する正しい知識と認知症の人への接し方やご家族への支援など、支える側の心構えなどを学ぶ講座です。

- 日 時 5月31日(金) 13:30~15:30
- 場 所 観音公民館 ホール
- 講 師 生協ひろしまグループホーム田方 所長 認知症アドバイザー 黒川 哲也さん
- 対 象 おおむね60歳以上の方
- 定 員 30名(申込順)
- 持参物 飲み物

- 申 込 5月1日(水)から  
観音公民館へ(電話か来館)



**高齢者** 栄養講座 In ほのぼの百歳体操

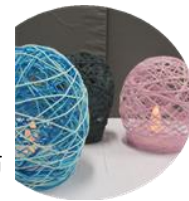
- 日 時 6月3日(月) 10:00~12:00  
10:00~11:00 講義「虚弱を予防する食事の3つポイント」  
11:00~12:00 「ほのぼの百歳体操」
- 場 所 観音公民館 ホール
- 講 師 介護老人保健施設ピア観音 堀井 優希さん

**高齢者** ほのぼのサロン<sup>カノン</sup> 観音<sup>いいきいき</sup>  
~オリジナルの「ランブシェード」づくり

ランブシェードは軽くて片手で持つことのできるサイズです。オリジナルのランブシェード作りを楽しめます。

- 日 時 5月16日(木) 13:30~15:00
- 場 所 観音公民館 研修室1
- 講 師 クラフト指導者 高橋 治美さん
- 対 象 おおむね60歳以上の方
- 参加費 100円(当日集めます)
- 定 員 20名(申込順)
- 共 催 観音地区民生委員児童委員協議会 観音地域包括支援センター

- 申 込 5月1日(水)から  
観音公民館へ(電話か来館)



**子育て** オーフスペース観音にここ広場  
親子DEふれあい遊び

みんなで体を動かしたり、エプロンシアターや、せんべい競争等のミニ運動会など、いつもとちょっと違った「遊び」で盛り上がりましょう。

- 日 時 5月22日(水) 11:05~11:55
- 場 所 観音公民館 和室
- 対 象 未就園児とその保護者
- 講 師 キットパスアートインストラクター 中原 佳子さん
- 定 員 7組程度(申込順)
- 参加費 300円(材料費)
- 持参物 飲み物

- 共 催 観音地区民生委員児童委員協議会
- 申 込 5月1日(水)から  
観音公民館へ(電話か来館)  
※お子さまの月齢と名前もお尋ねします。



**健康** 観音!さわやかウォーキング

ウォーキングで仲間と健康づくり!  
5月は、天満川上流ウォーキング横川方面を歩きます。参加者みなさんと一緒に、こちよ汗を流しませんか?

- 日 時 5月15日(水) 13:30~(雨天中止)
- 集 合 観音公民館 ロビー
- 対 象 一緒に歩ける方どなたでも
- 定 員 20名(申込順)
- 持参物 飲み物、タオル、帽子
- ※歩きやすい服装・靴でお越しください。
- 申 込 5月1日(水)から  
観音公民館へ(電話か来館)
- 共 催 西保健センター  
観音!さわやかウォーキング
- 後 援 観音地域包括支援センター



**健康** ほのぼの百歳体操

元気にいきいきと体力をつけましょう。  
椅子に座って体を動かします。

- 日 時 5月13日、20日、27日  
いずれも月曜日  
10:00~(50分程度)
- 場 所 観音公民館 ホール
- 対 象 おおむね60歳以上の方
- 持参物 飲み物、タオル、  
屋内シューズ  
※動きやすい服装でお越しください。
- 申 込 不要。当日お越しください。
- 共 催 観音地区民生委員児童委員協議会  
観音地域包括支援センター  
※但し、新型コロナウイルスの感染状況によっては、人数制限を設ける可能性があります。



☆ロビー展作品募集☆

皆さんの作品を公民館1Fロビーに展示してみませんか?  
グループや個人の絵画、書道、彫刻、工芸品、絵手紙、手作り雑貨など、出展を募集しています。  
期間は、概ね2週間~1か月です。まずは観音公民館まで問い合わせください。



※政治、宗教、営利に関わる展示はできません。

ロビー展「行政相談パネル展」

行政相談委員制度の紹介や相談事例等の展示を行います。  
■期 間 5月11日(土)~23日(木)

~図書コーナーお知らせ~  
公民館の図書コーナーにはたくさんの本があり、閲覧・貸出し可能です。どうぞご利用ください。  
※市立図書館で借りた本も返却できます  
5月31日、6月14日各金曜までに。

「ちょこボラパソコンステーション」  
パソコン操作、周辺機器についての問題点などの解決相談に遠慮なくお越しください。  
■日 時 5月11日、18日、25日  
いずれも土曜日 13:30~16:30  
■場 所 観音公民館 会議室3など

たより掲載講座の申込について  
◆ 講座参加の申込み受付日の8:30から電話または来館で。  
※ 締め切りがある場合は、締切日の17:30まで。  
◆ は、高齢者いきいき活動ポイント対象事業です。 ◆ 参加費の記載がない場合は無料です。  
◆ 申し込み時にいただいた個人情報、事業の目的以外には利用いたしません。  
◆ 申し込み後、都合が悪くなり欠席される場合は、早めにご連絡ください。