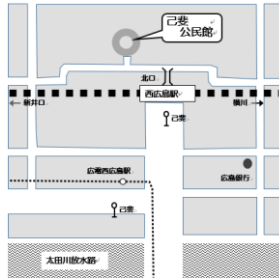


己斐公民館だより 241号

こい 5・6月号

編集・発行：(公財)広島市文化財団 己斐公民館
e-mail：koi-k@cf.city.hiroshima.jp
ホームページ：<http://www.cf.city.hiroshima.jp/koi-k/>
TEL・FAX：(082)273-1765
address：広島市西区己斐中一丁目6番20号



開館時間：8:30～22:00
受付時間：【月・水・土・日】8:30～17:15
【木・金】8:30～21:00

5・6月の休館日
【5月】3日(金・祝)、4日(土・祝)、6日(月・振休)、7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)
【6月】4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)

百畳に波打つごとく曝書かな

己斐初心者俳句グループ 小島 和子 作

解説：寺院所蔵の書物の虫干しを一般公開されるのを拝見させていただきました。広い本堂に曝されている書物が吹き渡る風に、まるで波打つごとく壮観な景でした。

公民館からのお知らせ

◇広島市高齢者いきいき活動ポイントについて

己斐公民館では、各主催事業は基本的に押印対象事業です。ポイント手帳をお持ちの方は参加される際ご持参ください。※ただし、ロビー展などの不特定多数の方が参加する事業は対象外です。ご了承ください。



公民館の講座情報

環境講座 「太田川の干潟観察」

太田川が近くにあっても行くことは少ないのではないのでしょうか。今回は、親子で干潟観察をします。太田川には、色々な種類のカニや貝がたくさん生息していますよ。

なお、雨天時は公民館で干潟生物のお話をさせていただきます。

【日時】7月7日(日) 14:30～16:30

【場所】太田川河川敷(己斐本町一丁目 じゃぶじゃぶ池付近)

※集合場所は己斐公民館 実習室

【対象】小学生とその保護者 15組(先着順)

【講師】広島干潟生物研究会 事務局長 くや みつお さん
(ラポオルカ塾長・日本甲殻類学会会員)

【参加費】無料

【持参物】帽子、タオル、園芸用スコップ、ミニバケツ、水筒、ビニール袋

【服装】長ぐつまたは汚れてもいい運動靴、できるだけ長そでシャツ、長ズボン、軍手(またはゴム手袋) ※サンダル履きは不可

【申込み】6月30日(日)までに己斐公民館窓口または電話にて受付



ノルディック・ウォーク体験教室

参加費無料

人生100年時代。元気に長生きするために、健康増進に役立つ歩行運動の大切なことを学び、自分自身を守るため、運動習慣を見直しませんか。

新たな一歩を踏み出しましょう！初心者大歓迎！！

【日時】5月24日(金)、6月28日(金) 13:30～15:30

【内容】5/24 高須台周辺 コース

6/28 己斐イートピア周辺 コース

※雨天時は室内で簡単な体操を行います。

【対象】高齢者・ウォーキングに興味のある方

【定員】20人(先着順)

【講師】全日本ノルディック・ウォーク連盟 指導部講師(WLM) 歩行運動指導士・自立体力検定士 堀本 哲夫さん

【持参物】飲み物、タオル、帽子、ポール(お持ちの方)

【その他】動きやすい服装と靴でお越しください。

希望者には、ポールを無料で貸し出しいたします。

【申込み】実施日の2日前までに、己斐公民館窓口または電話にて受付



暮らしの知っ得セミナー

20代を過ぎると少しずつ筋肉量が減っていきます。意識して体を動かし筋肉量を保ちましょう。健康長寿を目指すために、一緒に筋トレしませんか。

【日時】6月1日(土) 13:30～15:00

【テーマ】筋肉 鍛えよう！～理学療法士がすすめるカンタン筋トレ～

【講師】理学療法士 藤林 英隆 さん

【定員】30人(先着順)

【参加費】無料

【持参物】飲みもの ※動きやすい服装で

【申込み】己斐公民館窓口または電話にて受付

【共催】ライフサロン・クリック、己斐公民館



※特に記載のない場合、会場は己斐公民館です。

きよく 旭 寿大学

いずれも参加費無料です。

★★★★★

【日時】6月7日(金) 13:30～15:30

【内容】「おいしい瀬戸内 食べものがたり」

瀬戸内の食材や各地の郷土食のお話です。

【対象】おおむね65歳以上の方

【講師】広島民俗学会理事 小沢 康甫さん

【定員】20人(先着順)

【申込み】己斐公民館窓口または電話にて受付

★★★★★

【日時】7月5日(金) 13:30～15:00

【内容】「笑いヨガ」

たっぷり笑って心身ともにすっきりしましょう！

【対象】おおむね65歳以上の方

【講師】笑いヨガティーチャー 小谷 朱美さん

【定員】30人(先着順)

【申込み】己斐公民館窓口または電話にて受付

★★★★★

【日時】5月17日(金) 13:30～15:30

6月21日(金) 13:30～15:30

【内容】「koikoi サロン」

笑い満載の資料をみんなで読んで楽しい時間を一緒にしましょう♪

【対象】おおむね65歳以上の方

【申込み】不要です。当日お越しください。



こいママの「ママちから Power Up ↑↑セミナー」

いずれも参加費無料です。親子で楽しく心と身体をリフレッシュしませんか？ぜひ、お友達を誘ってお気軽にご参加ください♪

①親子で一緒に音楽リズム遊び♪

【日時】6月6日(木) 10:00～11:30

【講師】音楽遊び指導者 藤原 みどりさん

【対象】生後3か月(首がすわっている)ぐらいから未就園児までと保護者

【定員】8組(先着順)

【持参物】タオル、飲み物(水分補給用)

【申込み】6月2日(日)までに己斐公民館窓口または電話にて受付

【その他】動きやすい服装でご参加ください。



②ベビー&キッズダンスと一緒に踊ろう♪

【日時】7月4日(木) 10:00～11:00(キッズダンス)

11:00～12:00(ベビーダンス)

【講師】ベビー・キッズダンスインストラクター 岡山 枝里さん

【対象】(キッズダンス)1歳半(一人歩きできる子)ぐらいから未就園児までと保護者 (ベビーダンス)生後3か月(首がすわっている)ぐらいから1歳半ぐらいまでのお子様と保護者

【定員】各8組(先着順)

【持参物】タオル、飲み物(水分補給用)、抱っこ紐(ベビーダンスのみ)

【申込み】6月30日(日)までに己斐公民館窓口または電話にて受付

【その他】動きやすい服装でご参加ください。※スカート不可

