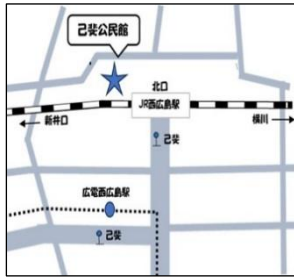


己斐
公民館
だより
248号こい 11・12
月号開館時間 : 8:30 ~ 22:00
受付時間 : 【月・水・土・日】8:30 ~ 17:15
【木・金】8:30 ~ 21:00

11・12月の休館日

【11月】火曜日(4日、11日、18日、25日)、3日(月・祝)、24日(月・振休)
【12月】火曜日(2日、9日、16日、23日、30日)、29日(月)、31日(水)

■高齢者いきいき活動ポイントは、各主催事業対象事業です。ただし、ロビー展など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。

宮島の朱の大鳥居 海鷗翔ぶ

己斐初心者俳句グループ 田中 生子 作

解説: 宮島に渡り、朱の鳥居へ鷗の翔ぶ様は雄大でした。

◆本の返却ポスト◆

・広島市立図書館で借りた本が返却できます。
前日までに返却をお願いします。

■回収日 11月1日(土)、15日(土)、12月6日(土)、21日(日)



御礼! 第47回己斐公民館まつり ご協力ありがとうございました!

10月25・26日の二日間で開催した第47回己斐公民館まつりは、新己斐公民館はじめてのまつりとなり、地域の皆さまのご協力により、盛大に無事に終了することができました。まつりでは、日頃の成果が精一杯披露された舞台発表、数々の力作が並んだ作品展示、グループ連絡会・地域団体の皆さん総出のバザーなど、大変賑わいました。

また、己斐中学校吹奏楽部やボランティア部の皆さん、修道大学の体験実践生にも運営に協力していただき、フレッシュな雰囲気では会場を盛り上げてくれました。各種の地域団体、公民館利用グループの皆さまには準備・片付けにご協力いただきましたことに厚くお礼申し上げます。

公民館の講座情報

もちつき交流会(第31回)

地域の障害者(児)施設の方々と、もちつき大会や
演芸交歓会、たのしいゲームなどを通して交流します♪

【日 時】12月20日(土) 9:30~13:00

【場 所】己斐公民館

【内 容】もちつき大会、ふれあいゲーム、スリランカ喫茶、演芸交歓会、
お楽しみ抽選会(小学生以下と施設の方のみ対象)
※内容は予定ですので、変更となる場合があります。

【参加費】大人(中学生以上)300円(もち・ぜんざい・むすび券)

こども100円(もち・ぜんざい・むすび・ゲーム券)

※当日券の用意は若干ですので、前売り券をご購入ください。

《前売り券取扱期間》11月17日(月)~12月10日(水)(予定)

【主 催】もちつき交流会実行委員会



暮らしに役立つ講座

暮らしに役立つ、ためになるお金についての学習会です。
老後に向けて安心できるように、一緒に学びましょう。

【日 時】12月6日(土)13:30~15:30

【テーマ】将来に向けて知っておきたいお金の話
～年金・介護・医療 etc の現状～

【講 師】J-FLEC(金融経済教育推進機構)講師 倉橋 孝博さん

【定 員】20人(先着順)

【持参物】筆記用具

【申込み】己斐公民館窓口または電話にて受付

こいっこママの「ママちから Power Up ↑↑セミナー」保護者編
～はじめてのピラティスでリフレッシュ～ピラティスは産後のケアに効果的なエクササイズです。自分の身体に向き合
いながら、呼吸を使って骨盤や背骨を動かすことが、身体を整えることにつなが
ります。ゆっくり産後の身体と向き合ってみませんか?

託児あり

【日 時】12月3日(水)10:00~11:30

【内 容】呼吸を意識しながら骨盤や背骨を動かし、産後の身体を整える

【講 師】ポールスターピラティスマット 野村 恵さん

【対 象】乳幼児のお子様をお持ちの保護者

【定 員】15人(先着順)

【持参物】飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)

※希望者にはヨガマットを貸し出します。

申込み時にお知らせください。

※裸足で行います。動きやすい服装でお越しください。

【申込み】11月29日(土)までに己斐公民館窓口または電話にて受付

【その他】未就園児(首の座った赤ちゃんから可能)の託児を行います。(先着10名)
ご希望の方は申込み時にお知らせください。※いつものお出かけグッズ(おむつ、飲み物など)は1つの袋にまとめ
て、必ず名前を書いてください。

※特に記載のない場合、会場は己斐公民館です。

ノルディック・ウォーク体験教室

参加費無料

11月、12月は外歩きがメインです。元気に長生きするために、健康増進に
役立つ歩行運動を一緒にしましょう!

12月は第2金曜日に行います。

【日 時】11月28日(金)、12月12日(金)

13:30~15:30

【内 容】11/28 平和大通りコース

(被爆樹木を見ながら平和公園までウォーキング)

12/12 坂道の安全な歩行訓練・高須台周辺コース

※11月は雨天時、室内で簡単な体操を行います。

12月は雨天中止です。

【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)、上ぐつ(11月のみ)

【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



己斐のまち クイズ探検

己斐は児童文学『ズッコケ三人組』の舞台となり、西広島駅北口には三人組
のモニュメントがあります。ズッコケゆかりの地を女子高校生といっしょにクイズ
をしながら歩きましょう。

【日 時】11月23日(日)13:00~15:00 ※小雨決行

【場 所】己斐公民館及び己斐周辺

【内 容】クイズをときながら、己斐のまちを探検
・プラバン工作

【対 象】小学生

【定 員】16人(先着順)

【持参物】飲み物、帽子、上ぐつ

【参加費】無料

【その他】歩きやすい服装・靴でお越しください

【協 力】ノートルダム清心中・高等学校

【申込み】11月17日(月)までに、己斐公民館窓口または電話にて受付



昨年の様子

子育てサロン クリスマスイベント

クリスマスのうたや絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど一緒に楽しみましょう♪

【日 時】12月18日(木) 10:30~11:30

【内 容】うた、絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど

【対 象】乳幼児とその保護者15組(先着順)

【申込み】前日までに、己斐公民館窓口または電話にて受付

【協 力】ハーモニーぶ〜け、己斐小学校図書ボランティア、人形劇サークルみどりっこ、
己斐地区民生委員児童委員協議会

己斐の歴史懇話会

11月には田中博さんのファミリーヒストリーの第2回目です。
己斐の昔話に興味ある方はぜひお越しください。

【日時】11月15日(土)10:00～12:00
【内容】己斐に過ごして90年(第2回)
～当家5代200余年間の出来事など～
【講師】己斐の歴史研究会 会員 田中 博さん
【対象】歴史に興味ある方
【主催】己斐の歴史研究会
【申込み】己斐公民館窓口または電話にて受付



洋館建ての家

恋・鯉カフェ

恋・鯉カフェは『いくつになっても安心して暮らせるまちづくり』を目指して行っている取り組みの一つです。医療や介護の専門職も参加するので、認知症のことや介護について等、相談の場としても活用できます。

【日時】11月19日(水)14:00～16:00
【内容】いくつになっても自宅で生活するために ～転ばない環境づくり～
【講師】日本基準寝具株式会社 リビングサポート本部 整理収納アドバイザー
【体操】リハビリデイサービス nagomi 職員

★★★★★

【日時】12月17日(水)14:00～16:00
【内容】リフレッシュレク
【講師】三滝苑 在宅生活継続支援事業 相談支援員
※レク後は茶話会を予定しています。好きな飲み物をご持参ください。

★★★★★

【申込み】不要 ※直接公民館へお越しください。【参加費】無料
【主催】ニチイケアセンター己斐
【問合せ】己斐・己斐上地域包括支援センター TEL: (082) 275-0087
【共催】己斐・己斐上地域包括支援センター、恋まちプロジェクト、己斐公民館



子育てオープンスペース こいっこ☆こいこい

気分転換にちょっと公民館までお散歩しませんか？
【日時】11月20日(木) 10:00～12:00
(時間内の出入り自由) ※原則、第3木曜日にOPEN！
11:00より、絵本の読み聞かせを予定しています(15分程度)。
【対象】未就園児とその保護者



絵本のおはなし会

【日時】11月9日(日)・23日(日)、12月14日(日)(12月28日はお休み)
10:30～11:00
【内容】11月は『おおきなかぶ』、『どうすればいいのかな？』など
12月は『ぼくうんでんできるんだ』など
【対象】0歳児～
【場所】己斐公民館 2階和室(10:00から開場)



1 日体験会 参加者募集！

己斐公民館で活動中のグループ体験会です。参加をお待ちしています！
参加費の記載がない場合は無料です。

グループ名	日時	内容	定員	対象	その他
パティールパレエ	11月15日(土) 10:00～12:00	クラシックパレエの体験	10人	3歳から大人まで(男性はこどものみ)	【持参物】動きやすい服装、飲み物
実用習字教室	11月17日(月) 10:00～12:00	実用書体験	5人	どなたでも	【持参物】なし
男性料理教室 ずっけ会	11月22日(土) 9:00～13:00	料理実習	5人	男性	【持参物】エプロン、三角巾(頭髪を覆うもの)、手拭き、持ち帰り用容器(タッパ等) 【参加費】2,500円
健康体操 ストレッチ	12月8日(月) 9:50～11:50	楽しくストレッチ体験	5人	女性	【持参物】飲み物、運動できる服装で
ハーモニーぶ～け	12月11日(木) 10:00～13:00	女声合唱体験	5人	女性	【持参物】上履き ※クリスマスソングを予定
金曜ヨーガ教室	1月9日(金) 10:00～12:00	ヨガ	5人	どなたでも	【持参物】飲み物、マットのような敷物(バスタオル等) ※健康のためのストレッチを中心にやさしいヨガをします

【申込み】己斐公民館窓口または電話にて受付

きよく 旭寿大学

いずれも参加費無料です。

【日時】12月5日(金)13:30～15:00
【内容】「漫談入りステージマジック」
面白く、楽しく、不思議な夢の世界へ誘います。時には種あかしも...。
【対象】おおむね65歳以上の方
【講師】マジシャン 勢万 一夫さん
【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】11月21日(金)13:30～15:30
【内容】「koikoi サロン」
集まったみなさんと和やかに過ごす時間です。
【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。



冬休み「ズッコケ三人組」映画会

児童文学「ズッコケ三人組」シリーズの舞台である花山町は、作者の那須正幹氏が生まれ育った己斐がモデルです。この作品のアニメを上映します。

【日時】12月27日(土)10:30～11:30
【対象】小学生
【申込み】不要です。当日自由にお越しください。



小さな芸術家たちの作品展 【展示場所:己斐公民館 1F ロビー】

学年	展示期間
年長	12/3(水) ～ 1/4(日)
年中	1/7(水) ～ 2/1(日)
年少	2/4(水) ～ 3/1(日)

己斐保育園の園児のみなさんのかわいらしい作品をご覧ください♪



グループ作品展 【展示場所:己斐公民館 1階ロビー】

グループ名	内容	展示期間
写真クラブ広島 西支部	写真	11/12(水) ～ 22(土)
クローバー	水彩画	12/5(金) ～ 17(水)

地域のお役立ち情報

～お知らせ～
●児童館を利用するには「児童館登録」が必要になりました。登録用紙は児童館に置いてあります。詳しくはお近くの児童館におたずねください。

己斐児童館 271-9950 ※すべて要申込み

- ・11月11日(火) おはなし会
- ・11月17日(月) なにかやってみよう会
- ・11月20日(木) アートを楽しもう！



- ・12月4日(木) トランポリン教室
- ・12月6日(土)・8日(月)・11日(木) クリスマス工作
- ・12月13日(土) 伝統文化を楽しもう
- ・12月16日(火) おはなし会
- ・12月18日(木)・22日(月) クリスマスお楽しみ会



己斐東児童館 272-0984 ※すべて要申込み

- ・11月6日(木) 下水道出前授業「下水のおはなし」
- ・11月15日(土) 卓球教室
- ・11月20日(木) 講師招聘 ゴールデンウィングスさん「朗読劇(仮名)」
- ・11月25日(火)・27日(木)・28日(金) クリスマス工作「ステンドグラス風クリスマス飾り」

- ・12月11日(木) 公民館共催 講師招聘「ドローン体験会」
- ・12月13日(土) 卓球教室
- ・12月18日(木)・19日(金) 冬休みおたのしみ工作「革の干支ストラップ」



※行事は変更や中止になる場合があります。詳しくは「じどうかんだより」をご覧ください。