

己斐公民館だより 249号

こい 1・2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15番3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

1・2月の休館日
【1月】火曜日(6日、13日、20日、27日)、1日(木・祝)、2日(金)、3日(土)、12日(月・祝)
【2月】火曜日(3日、10日、17日、24日)、11日(水・祝)、23日(月・祝)

■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。

ロボットの運ぶランチや初笑

己斐初心者俳句グループ 綱木 美年子 作

解説: お正月に帰郷した息子と比治山へ行き、レストランに行った時ランチをたのんだらロボットが運んできてびっくり。

◆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。
回収日の前日までに返却をお願いします。



■回収日 1月10日(土)、24日(土)、2月7日(土)、21日(土)

公民館の講座情報

環境講座 「鍋帽子を使った省エネ料理」

鍋帽子は熱い鍋にかぶせることで予熱を利用し、保温調理をするためのグッズです。ガスや電気の使用量が減るだけでなく、焦げ付きや煮崩れを防ぎ、味が染み込みやすくなる効果もあります。

いいこと尽くしの鍋帽子を使った料理を親子で学びましょう!

【日時】1月31日(土) 13:30~15:30

【対象】小学生とその保護者 8組(先着順)

【講師】「広島友の会」の皆さん

【メニュー】プリン・コーヒーチキン

【材料代】300円/人※当日集めます。

【持参物】エプロン、三角巾、マスク、ふきん(2枚)、飲みもの

【申込み】1月26日(月)までに己斐公民館窓口または電話にて受付



■国際交流のつどい■

スリランカ料理de交流会

スリランカカレーと一緒に作って食べて、スリランカティーを飲みながらスリランカの方々と交流しましょう!

【対象】どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

【日時】3月8日(日) 10:00~13:00

【内容】スリランカカレー作り(ヒルトン広島のシェフ

ガヤさんに教えてもらいます。)とスリランカ出身の方との交流

【材料代】1,000円 ※当日集めます。(シェフ特製のデザート付き)

【定員】16人(先着順)

【持参物】エプロン、三角巾、お手拭き、マスク

【共催】スリランカ友の会

【申込み】3月4日(水)までに己斐公民館窓口または電話にて受付



Gayanさん

ノルディック・ウォーク体験教室

参加費無料

寒い時だからこそ、体を動かしませんか。1月、2月もしっかり外を歩きます。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!

【日時】1月23日(金)、2月27日(金)

13:30~15:30

【内容】1/23 ズッコケ三人組のふるさと己斐のまち歩きコース

2/27 坂道の安全な歩行訓練: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)、上ぐつ

【その他】動きやすい服装と靴でお越しく下さい。

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



スマホ・パソコン相談室

【日時】1月31日(土) 10:00~12:00

【内容】スマホやパソコン、タブレット操作のお悩みについて、スタッフが参加者の質問に順番に対応します。

※質問の内容や量によっては対応できない場合があります。

【対象】どなたでも

【定員】5人(先着順)

【持参物】筆記用具、お持ちのパソコン、スマートフォンまたはタブレット

【申込み】己斐公民館窓口または電話にて受付

※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】2月6日(金) 13:30~14:30

【内容】「チーズを知りチーズに親しむ」

そのままでも、料理に使ってもおいしいチーズ。

製法や栄養面での価値、国産チーズの魅力を紹介します。

うれしい試食もあります。

【対象】おおむね65歳以上の方

【講師】株式会社明治 食育担当

【定員】26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】3月6日(金) 13:30~15:30

【内容】「睡眠の質と免疫力を高める」

コロナやインフルエンザ対策のために、ぐっすり眠って健康アップのヒントを学びましょう。

【対象】おおむね65歳以上の方

【講師】睡眠健康指導士 永見ヤスヒロさん

【定員】26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】1月16日(金)、2月20日(金)

いずれも 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。

■ワークライフバランス講座■

親子で天然アロマのバスボムを作ろう!

お風呂でシュワシュワはじける天然アロマの入浴剤を作ります。

お子様と保護者の方それぞれ1つずつ作ります。

寒い季節にピッタリ! 作ったバスボムのお湯でいい香りに包まれながら、親子でバスタイムを楽しみましょう!

【日時】2月15日(日) 10:00~12:00

【内容】天然アロマのバスボム作り

【講師】アロマセラピーインストラクター 黒川 京子さん

【対象】小学生とその男性保護者

【定員】8組(先着順)

【参加費】1,000円/組(材料代)※当日集めます。

※兄弟で申込みされる場合は、1人につき500円追加となります。

※締め切り日以降のキャンセルは材料費をいただく場合があります。

【持参物】ハンドタオル

【申込み】2月9日(月)までに己斐公民館窓口または電話にて受付



絵本のおはなし会

【日時】1月11日(日)・25日(日)、2月8日(日)・22日(日)

10:30~11:00

【内容】1月は『かぶさんとんだ』、『もこもここ』など

2月は『シャンプーだいすき』、『いってきまあす』など

【対象】0歳児~

【場所】己斐公民館 2階和室(10:00 から開場)



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】1月15日(木)、2月19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

