

己斐公民館だより 250号

こい 3・4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
 3・4月の休館日
 【3月】火曜日(3日、10日、17日、24日、31日)、20日(金・祝)
 【4月】火曜日(7日、14日、21日、28日)、29日(水・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。

耳底に平和宣言響く夏

己斐初心者俳句グループ 田中 信恵 作

解説: ノーベル平和賞を頂き、かたい決意の平和宣言を感じる。

●中央図書館移転後の開館に伴い、下記について令和8年4月1日(水)から再開いたします。

- ・公民館図書室への配本(図書の入替え)
- ・リクエスト図書の受付

◆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 3月7日(土)、21日(土)、4月4日(土)、18日(土)

公民館の講座情報

みんなのボン・バス写生大会(第27回)

～わたしたちのまちを走るボン・バスの絵を描こう!!～



【日時】4月12日(日)9:00～13:00 (受付時間:9:00～12:00)

※13時までに作品を完成させてください。

【場所】KOI PLACE(コイプレ)広電西広島(己斐)駅横

※駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。

(雨天の場合は己斐公民館で行います。当日、朝7:30に開催場所を決定し、ボン・バスHPに詳細を掲載します。)

(<https://www.bonbus.co.jp>)

【対象】どなたでも(ただし、表彰対象は中学生以下の作品となります。)

【持参物】絵を描く道具(クレヨン、絵の具道具、画板など)、敷物、帽子、飲み物など

※画用紙は主催者が用意します。

※画板の数に限りがあります。画板がない方は、代替となる段ボール等

(参考:画用紙B3サイズ 364mm×515mm)の持参をお願いします。

【申込み】①主催の公民館に電話、またはチラシに付いている申込書を提出

(FAX可)してください。

②ボン・バス車内でドライバーに申込書を提出してください。

(申込書が付いているチラシは、主催の公民館及びボン・バス車内にも置いてあります。)

締切 4月6日(月)

※事前の申込みをお願いします。

【その他】①作品は、ボン・バス車内と主催の公民館で展示した後、返却します。

②後日、優秀作品を表彰し、記念品を贈呈します。※中学生以下

(6月7日(日)10:00 予定 己斐公民館)

③作品の著作権は、エイチ・ディー西広島株式会社に帰属します。

【主催】エイチ・ディー西広島株式会社 TEL/507-3512

己斐上公民館 TEL/FAX(082)274-7814

己斐公民館 TEL/FAX(082)273-1765

【協力】広島電鉄株式会社



※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】5月1日(金)13:30～15:30

【内容】「落語 笑ってもっと健康に！」

【対象】おおむね65歳以上の方

【講師】広島演芸協会 秋風亭 てい朝さん、柱 笑福さん

【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15日(金)13:30～15:30

【内容】「koikoi サロン」

集まったみなさんで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。



ノルディック・ウォーク体験教室

参加費無料

最近、猫背など身体が曲がったままで歩いている方を多く見かけるようになりました。不自然な歩き方は身体全体に負担をかけ、次第に歩けなくなる確率が高くなります。元気に長生きするために「正しい姿勢で歩く」ことの大切さを学び、自分自身を守るため、運動習慣を見直しませんか！

貴方自身のために、勇気を出して、新たな一歩を踏み出しましょう。初心者大歓迎！！



【日時】3月27日(金)、4月24日(金)

13:30～15:30

【内容】3/27 姿勢チェックと自宅でもできる3つの簡単姿勢改善方法

正しい姿勢で、桜を見ながら楽しく平和大通りを歩きます

4/24 身体能力測定&基本歩行訓練(太田川河川敷コース)

※雨天時は室内で簡単なポール体操&筋トレを行います。

【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)

主席指導員・歩行運動指導士 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(大集会室用)

【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