

ノルディック・ウォーク体験教室

参加費無料

2本のポールを使って歩くノルディック・ウォークは、自分のペースに合わせて安全に、効率的に有酸素運動を楽しむことができます。

ノルディック・ウォークの基本を学んで、健康づくりを始めましょう。

初心者大歓迎！！

【日時】5月22日(金)、6月26日(金) 13:30～15:30

【内容】5/22 健康座学&公民館周辺ウォーキング

(己斐中1丁目と己斐西町コース)

6/26 己斐地区の被爆建物めぐりウォーキング

※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)

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、上ぐつ(大集会室での運動用)、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



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】5月20日(水) 14:00～16:00

【内容】「身近にあるやさしい自具具」を見つけよう

【講師】三滝苑 在宅生活継続支援事業 相談支援員

※体操はお休みし、座談会を予定しています。

★★★★★

【日時】6月17日(水) 14:00～16:00

【内容】介護保険について

【講師】土谷居宅介護支援事業所西広島 管理者

【体操】己斐・己斐上地域包括支援センター 職員

★★★★★

【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



人生いきいき講座～最後まで自分らしく生きるために～

人生100年時代、住み慣れた地域で、自分らしい人生を送る為の勉強会です。

※可能な限り3回連続でご参加ください。

回	日時	内容
1	6月11日(木) 13:30～15:00	第1回:「高齢者がかかりやすい病気とその予防」 高齢になると病気にかかりやすくなるのには理由があります！ ～元気に長生きするために、 知っておきたい病気のこと～ 講師:石田内科 副院長 石田 哲さん
2	6月18日(木) 13:30～15:00	第2回:「新 尿トレ革命」 椅子に座って手軽に取組める尿ケアメソッド「イントレ」講座 ～最後まで尊厳を守って 楽しい人生を手に入れましょう～ 講師:インナーサポート協会 代表 排泄機能指導士 石硯 登貴子さん
3	6月25日(木) 13:30～15:00	第3回:「ACP(人生会議)講座」 生き生きゲーム体験会 ～最後まで自分らしく生きるために 自分の気持ちを整理しよう～ 講師:福島中央保健生活協同組合 地域包括ケア部 看護師 東 祥子さん

【対象】己斐・己斐上地区にお住まいのおおむね65歳以上の方

【定員】30人(先着順) 【参加費】無料

【申込み】己斐・己斐上地域包括支援センター(082)275-0087 電話のみ受付

申込期間:5月11日(月)8:45～5月29日(金)17:30

※感染症の状況や諸事情により、内容の変更をさせていただく場合があります。

咳や発熱等の風邪症状がある方は参加をご遠慮ください。

【主催・問合せ】己斐・己斐上地域包括支援センター

【共催】己斐公民館

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。いずれも参加費無料です。参加をお待ちしています!

①『実用習字教室』

【日時】5月18日(月)10:00～12:00

【内容】実用書体験

【対象】どなたでも

【定員】5名(先着順)

【持参物】なし

【申込み】己斐公民館窓口または電話にて受付



②『金曜ヨーガ教室』

【日時】5月29日(金)10:00～12:00

【内容】ストレッチを中心にした準備運動と軽いヨガ体験

【対象】どなたでも

【定員】2人

【持参物】運動できる服装、飲み物、バスタオルのような敷物

【申込み】己斐公民館窓口または電話にて受付



③『KOIスクエアーズ広島』

【日時】6月18日(木)13:00～15:00

【内容】4拍子の曲に合わせて前後左右、回転などのスクエアダンスの初歩の動きを支持者の掛け声で行います。

【対象】どなたでも

【定員】10人

【持参物】運動できる上靴(スリッパ不可)

【申込み】己斐公民館窓口または電話にて受付

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
星の会	水彩画	5/13(水)～24(日)

地域のお役立ち情報

《己斐女性会 ふれあいバザー2026のご案内》

【日時】6月28日(日)10:00～12:00

遊休品コーナー、手作りコーナー

【場所】己斐公民館3階 研修室1



《第41回己斐学区町民体育祭》

【日時】5月10日(日)8:30～(雨天の場合は5月17日(日))

【場所】己斐小学校グラウンド



～お知らせ～

●児童館を利用するには「児童館登録」が必要です。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

- 5月7日(木)・8日(金)・9日(土) プレゼント工作
- 5月18日(月) なにかやってみよう会
- 5月19日(火) おはなし会
- 5月21日(木) はじめての人のためのオセロ教室
- 6月8日(月)・11日(木)・13日(土) プレゼント工作
- 6月16日(火) おはなし会
- 6月18日(木) トランポリン教室
- 6月25日(木) はじめての人のための一輪車教室
- 6月27日(土) 伝統文化を楽しもう



己斐東児童館 272-0984 ※すべて要申込み

- 5月14日(木) おはなし会
- 5月19日(火) オセロであそぼう①
- 5月23日(土) はじめての卓球教室
- 5月26日(火) 銭太鼓クラブ
- 6月4日(木) 劇団おぐら座「忍者ショー」
- 6月13日(土) 卓球教室
- 6月17日(水)～19日(金) プレゼント工作「プラ板で作る靴べら」
- 6月23日(火) 銭太鼓クラブ
- 6月29日(月) オセロであそぼう②



※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」をご覧になるか、己斐児童館・己斐東児童館までお問い合わせください。