

●下記①～③すべての問合せ先

己斐・己斐上地域包括支援センター

☎(082) 275-0087 電話のみ受付

(月～土 8:45～17:30 ※日曜日を除く)

※②、③は申し込みが必要です。申込期間にご注意ください。

①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】7月15日(水) 14:00～16:00

【内容】熱中症・脱水症の予防と対策を学ぶ

【講師】広島市西保健センター 保健師 西佐古 梨沙 さん

【体操】めぐみデイサービス己斐 職員

★★★★★

【日時】8月19日(水) 14:00～16:00

【内容】終活について ～エンディングノートの役割・書き方～

【講師】広島市 高齢福祉課 職員

【体操】己斐・己斐上地域包括支援センター 職員

★★★★★

【申し込み】不要 ※直接公民館へお越しください。【参加費】無料

【主催】ニチケアセンター己斐

【共催】恋まちプロジェクト、己斐・己斐上地域包括支援センター、己斐公民館

②認知症サポーター養成講座&消費者被害防止講座

認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になっていただくための『認知症サポーター養成講座』と、悪質商法等の被害を防ぐための『消費者被害防止講座』を同時開催します。

【日時】8月26日(水) 13:00～15:00

【内容】第一部:認知症サポーター養成講座

第二部:消費者被害防止講座

【講師】認知症サポーター養成講座

広島都市学園大学 健康科学部 リハビリテーション学科

作業療法士専攻 講師 渡邊 哲也さん

消費者被害防止講座

広島市消費生活出前講座 講師 木場 環さん

申込期間: 7月6日(月) 8:45～8月19日(水) 17:30

③こいこい元気教室

ズッコケ三人組の故郷己斐の町でズッコケない身体作りをしませんか♪

【日時】9月3日～12月3日の間の木曜日(9月24日、10月22日はお休み)

13:30～15:00(最終日は15:30まで) 全12回

回数	日程	内容
第1回	9月3日	・オリエンテーション ・体力測定(事前) ・カウンセリング
第2回 ～10回	《9月》 10,17日 《10月》 1,8,15,29日 《11月》 5,12,19日	・ストレッチ ・自宅のできる筋力トレーニング ・道具を使った運動 ・軽い有酸素運動 ・筋力をアップさせる栄養講座、人生会議講座 (教室開催中に1回実施、30分程度開催) ※内容は一部変更になる場合があります。
第11回	11月26日	・ストレッチ ・体力測定(事後)
第12回	12月3日	・体力測定評価 ・これまでの体操の復習 ・終了式

【講師】健康運動指導士、健康運動指導者

【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

【持参物】動きやすい服装・室内用の運動靴(土足禁止のため履き替えが必要)、水分補給用の飲み物、タオル

申込期間: 7月13日(月) 8:45～8月17日(金) 17:30

ノルディック・ウォーク体験教室

参加費無料

月1回、第4金曜日に開催しています。7月、8月は熱中症対策のため、室内でポールを使った運動及びストレッチ体操をします。家庭でもできる体操と一緒に学びませんか。外を歩くのが苦手な方、ぜひご参加ください。

【日時】7月24日(金) 13:30～15:30

8月28日(金) 13:30～15:30

【内容】7/24 座ってできる体操&正しい水分補給の仕方

8/28 ポールを使ったらくらくらストレッチ&筋トレ

【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、上ぐつ、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。

【申し込み】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



絵本のおはなし会

【日時】7月12日(日)・26日(日) 10:30～11:00 (10:00 から開場)

※8月はおやすみです。

【内容】7月は『おさじさん』、『あついあつい』など

【対象】0歳児～



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	7/22(水) ～ 8/17(月)

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!

『パティールバレエ』

【日時】7月18日(土) 10:00～12:00

【内容】クラシックバレエの体験

【対象】3歳から大人まで(男性はこどものみ)

【定員】10名(先着順)

【持参物】動きやすい服装、飲み物

【申し込み】己斐公民館窓口または電話にて受付



『りいの広島句会』

【日時】7月6日(月) 13:00～16:00

【内容】句会(俳句づくり)

【対象】どなたでも

【定員】3人

【持参物】筆記用具、自作の俳句(いくつか)

【申し込み】己斐公民館窓口または電話にて受付



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 ※すべて要申し込み

・7月6日(月) なにかやってみよう会

・7月9日(木) おりがみ教室

・7月14日(火) おはなし会

・7月17日(金) お楽しみ映画会

・8月27日(木)・28日(金) 夏のおたのしみ工作

・8月29日(土) じどうかんまつり



己斐東児童館 272-0984 ※すべて要申し込み

・7月2日(木) 七夕のつどい

・7月14日(火) 銭太鼓クラブ

・7月18日(土) 卓球教室

・7月21日(火)・22日(水) 西区民まつりのポスターを描こう

・8月17日(月) 避難訓練



※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。