

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。9月は暑さ対策のため、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。ウォーキングで楽しい秋を過ごせるよう、歩ける身体作りをしましょう。ぜひご参加ください。

【日 時】9月25日(金) 13:30～15:30
※10月はお休みです。

【内 容】ポールを使用した肩こり予防のエクササイズ

【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



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。

※10月21日(水)は、お休みです。

【日 時】9月16日(水)14:00～16:00

【内 容】あなたのお口、元気ですか？
～オーラルフレイルを予防するためのセルフケア～

【講 師】ミモザ歯科 歯科衛生士 木元 はづき さん

【体 操】デイサービスセンターここから己斐 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 ☎(082)275-0087

【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



絵本のおはなし会

【日 時】9月13日(日)・27日(日)、10月11日(日)10:30～11:00
(10:00 から開場) ※10月25日(日)はおやすみです。

【内 容】9月は『ぞうくんのおおかぜさんぽ』、『いただきます』など
10月は『わにわにのおふろ』など

【対 象】0歳児～



Ko i Ko i ふれあい水辺フェスタ 2026

水辺で楽しみながら己斐の魅力を感じませんか。
家族みんなで楽しめる催し物がいっぱいです。

【日 時】10月3日(土)10:00～19:30 (雨天の場合 10/4)

【場 所】太田川放水路河川敷(新己斐橋付近)

【内 容】みんなのカワニバル(10:00～15:00)
ステージショー(13:00～19:30)
花火打ち上げ(19:30～)※雨天でも 10/3
そのほか、防災関係や消費生活などの展示、飲食バザー、キッチンカーも来るよ！
※詳しくは、別途発行のチラシをご覧ください。

【主 催】KoiKoiふれあい水辺フェスタ実行委員会

【協 賛】己斐・己斐東・己斐上学区社会福祉協議会 西広島商店連合会

【後 援】西消防署 西消防団己斐分団 広島市水道局 己斐公民館
21世紀の己斐を創る会 KOI PLACE

【協 力】国土交通省中国地方整備局広島西部砂防事務所
広島市消費生活センター

【問合せ】TEL 090-8362-4658(松下)

□ピー展

▶「ズッコケ三人組と己斐のまち展」9月3日(木)～9月25日(金)
著者の那須正幹先生のサインや複製原画、モデルになった場所の一覧など、公民館が所蔵している資料の展示です。

▶「みんなで作りあげた作品展～みんなでつくるSDGsのまち(町)～」
9月4日(金)～9月17日(木)
令和7年度の「わたしたちのSDGsプロジェクト」でSDGsへのメッセージを募る参加型の展示を行いました。西区内公民館で順番に展示します。

旭寿大学

いずれも参加費無料です。

【日 時】10月2日(金)13:30～15:30

【内 容】「セルフマッサージで体調管理」
脳を活性化する動きと体に心地よい刺激を学びましょう。

【対 象】おおむね65歳以上の方

【講 師】タッチセラピスト 下原 佳子さん

【持参物】飲み物(動きやすい服装でお越しください)

【定 員】20人(先着順)

【申し込み】己斐公民館窓口または電話にて受付

★★★★★

【日 時】11月6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)

【申し込み】己斐公民館窓口または電話にて受付

★★★★★

【日 時】9月18日(金)、10月16日(金)
いずれも 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

【申し込み】不要です。当日お越しください。



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】9月17日(木)、10月15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



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！

『Hula Halau O Haunani 己斐』

【日 時】9月11日(金)19:00～22:00

【内 容】フラダンスの体験

【対 象】女性

【定 員】10名(先着順)

【持参物】動きやすい服装、飲み物、足を拭くもの(裸足になるため)

【参加費】無料

【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

・9月7日(月)・10日(木)・12日(土) プレゼント工作

・9月28日(月) なにかやってみよう会

・9月29日(火) おはなし会

・10月13日(火) おはなし会

・10月15日(木) けん玉教室

己斐東児童館 272-0984 ※すべて要申し込み

・9月5日(土) じどうかんまつり「うまれて まるっと 50さい」

・9月12日(土) 卓球教室

・9月16日(水)～18日(金) プレゼント工作

・9月29日(火) 銭太鼓クラブ

・10月4日(日) 高齢者のつどい(銭太鼓発表)

・10月10日(土) 卓球教室

・10月15日(木) おたのしみ映画会

・10月20日(火) オセロで遊ぼう

※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。

