ノルディック・ウォーク体験教室

参加費無料

ウォーキングに気持ちの良い季節です。
室内で準備運動をした後、実際に外へ出てウォーキングをします。



【日　時】**11** 月 **27** 日(金)　**13**:**30**～**15**:**30**
　　12 月 **11** 日(金)　**13**:**30**～**15**:**30**
【内　容】**11** 月被爆樹木を見ながらウォーキング
　　12 月己斐に残る被爆建物めぐりウォーキング
　　※雨天の場合、室内トレーニング
【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。

【日　時】**11** 月 **18** 日(水)**14:00～16:00**
【内　容】認知症の早期発見、その対応について
【講　師】広島市西部認知症疾患センター　岡田　眞理　さん（看護師）
【体　操】おれんじ己斐上てらす　職員

★☆★☆★☆

【日　時】**12** 月 **16** 日(水)**14:00～16:00**
【内　容】楽しく学ぶ認知症
【講　師】広島市西区認知症地域支援推進委員　古味　佳子　さん（看護師）
　　※講座(楽しく学ぶ認知症)の後は、茶話会を予定しています。
　　お好きな飲み物をご持参ください。

【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

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？
11月は子育て支援相談員さんが来られます。



【日　時】**11** 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

絵本のおはなし会

【日　時】**11** 月 **8** 日(日)･**22** 日(日)、**12** 月 **13** 日(日)**10:30～11:00**
　　(**10:00** から開場)　※12月27日(日)はおやすみです。
【内　容】11月は『きんぎょがにげた』、『チョコレートパン』など
　　12月は『わにわにのごちそう』など
【対　象】0歳児～



小さな芸術家たちの作品展　【展示場所:己斐公民館　1F ロビー】

学年	展示期間
年長	**12**／**3**(木)　～　**12**／**28**(月)
年中	**1**／**7**(木)　～　**1**／**31**(日)
年少	**2**／**4**(木)　～　**2**／**28**(日)

己斐保育園の園児のみなさんのかわいらしい作品をご覧ください♪



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！
参加費の記載がない場合は無料です。

『健康体操ストレッチ』



【日　時】**11** 月 **16** 日(月)**9:50～11:50**
【内　容】ストレッチ体験　音楽に合わせて
【対　象】女性
【定　員】3名(先着順)
【持参物】飲み物、上履き、運動できる服装で
【申し込み】己斐公民館窓口または電話にて受付

『ハーモニーぶ～け』



【日　時】**12** 月 **10** 日(木)**10:00～12:00**
【内　容】女性合唱体験　クリスマスソングを予定
【対　象】女性
【定　員】5名(先着順)
【持参物】上履き
【申し込み】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
絵手紙の会	絵手紙	**11**／**8**(日)　～**12**／**4**(金)

行政相談の広報活動パネル展　【展示場所:己斐公民館 1 階ロビー】

12／**12**(土)　～　**12**／**24**(木)

地域のお役立ち情報

《帰村節　一緒に踊ってみませんか》

己斐に伝わる盆踊り。一緒に踊ってみませんか。
気軽に手ぶらでお越しください。

【日　時】**11** 月 **28** 日(土)**12:00～14:00**
　　12 月 **12** 日(土)**13:30～15:30**
【場　所】己斐公民館　研修室1
【対　象】年齢･性別は問いません。
【申し込み】不要です。当日お越しください。
【主　催】帰村節を守ろう会

～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



- **11** 月 **7** 日(土)　三世代交流会　モルック教室
- **11** 月 **16** 日(月)　なにかやってみよう会
- **11** 月 **17** 日(火)　おはなし会
- **12** 月　**3** 日(木)　トランポリン教室
- **12** 月　**5** 日(土)･**7** 日(月)･**10** 日(木)　クリスマス工作
- **12** 月 **12** 日(土)　伝統文化を楽しもう
- **12** 月 **15** 日(火)　おはなし会
- **12** 月 **17** 日(木)･**21** 日(月)　クリスマスお楽しみ会

己斐東児童館　272-0984　※すべて要申し込み



- **11** 月　**5** 日(木)　フラダンス教室（発表の練習）
- **11** 月 **14** 日(土)　卓球教室
- **11** 月 **17** 日(火)　オセロであそぼう
- **11** 月 **21** 日(土)　50 周年記念イベント
  「アメノシズ」さんのパントマイムショー
  子どもたちによるフラダンス発表
- **12** 月 **1** 日(火)～**3** 日(木)　クリスマス工作「クリスマスオーナメント」
- **12** 月 **8** 日(火)　銭太鼓クラブ
- **12** 月 **12** 日(土)　卓球教室
- **12** 月 **16** 日(水)～**18** 日(金)　干支ストラップ工作
- **12** 月 **23** 日(水)　お楽しみ映画会

※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。

講座のお申込み等でお寄せいただいた個人情報は、公民館事業以外での使用は一切いたしません。