

公民館だより

高陽

令和5年(2023年)1月号 No. 488

発行(公財)広島市文化財団 高陽公民館
〒739-1751 広島市安佐北区深川五丁目13番12号
TEL/FAX 082-842-1125
Eメール koyo-k@cf.city.hiroshima.jp
<http://www.cf.city.hiroshima.jp/koyo-k/>



ホームページで最新情報を check ↑



高陽公民館
マスコットキャラクター
"こよよん"

1月の休館日 1日(日・祝)・2日(月・振替休日)・
3日(火)・9日(月・祝)・10日(火)・
17日(火)・24日(火)・31日(火)
開館時間 8:30~22:00
受付時間 8:30~17:15(木・金は21:00まで)



謹んで新年のお慶びを申し上げます

昨年中は多くの皆様にご利用いただき、ありがとうございました。

本年もどうぞよろしくお願いたします。 広島市高陽公民館運営委員会・職員一同



※事業に参加される際は、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い・消毒の3つにご協力をお願いします。
高齢者いきいき活動ポイント対象事業です。65歳以上の方はポイント手帳をご持参ください。 ※受付開始は、1月4日(水)から

グループ活動体験会

新しいことにチャレンジGO!

申込み/問合せ先:高陽公民館まで

曜日	実施日	グループ名	実施時間	募集人員	申込期限	体験内容、(持参物、参加費)
水	1月11日	レイフラワーモアナ高陽	15:00~16:00	5人	1月8日	フラダンス、(動きやすい服装)
	1月18日	すみれ会(カラオケ)	10:00~12:00	5人	1月16日	軽く体を動かした後、発声練習・カラオケ
木	1月12日	水彩画グループ	13:00~16:00	3人	1月8日	皆なで楽しく絵を描こう
	1月19日	パソコンサークル愛・CON	9:30~12:30	5人	前日	Word・Excelの基礎から学習、(パソコン(Windows10))
ジャック&ベティ		19:15~20:45	5人	前日	英会話(成人に限ります)、(筆記用具、辞書)	
金	1月20日	高陽絵手紙グループ	14:00~16:00	3人	前日	絵手紙を書く、(材料費200円)
	1月27日	がちょうのこ	10:00~12:00	5人	前日	オカリナの体験、(オカリナをお持ちの方はご持参ください。貸出あり。)



子育て支援事業

親子de創作ひろば

参加無料

親子と一緒に創作活動などを楽しみましょう!

日時:1月15日(日)10:00~11:30
内容:折り紙を使った工作など
指導:広島文教大学ボランティア部の皆さん
対象・定員:未就学児と保護者 16人(先着)
申込み:1月13日(金)までに高陽公民館へ電話または窓口で
共催:広島文教大学ボランティア部



パパと子どもの防災講座

参加無料

お仕事中に災害が起きた時、家族とはどのように連絡しますか?どこに避難しますか?非常持出袋は準備できていますか?いつどこで起こるかわからない災害に今から備えませんか!

日時:2月12日(日)10:30~12:00
内容:災害時の連絡手段、我が家の非常持出袋の準備など
講師:防災士・管理栄養士 三宅 由紀子さん
対象・定員:お子さんと男性保護者 20人(先着)
※女性保護者の参加も可
持参物:筆記用具
申込み:2月8日(水)までに高陽公民館へ電話または窓口で
その他:女性保護者の方のために、女性を対象にした「女性が笑顔になる講座」を同日開催しますので、ぜひご参加ください。



おはなし会~絵本の読み聞かせ~

申込不要

参加無料

親子と一緒に絵本を楽しみましょう!

日時:1月11日(水)10:00~11:00(出入り自由)
内容:「こうさぎ ぼーん」ほか
おはなし:「おはなしのローソク」の皆さん
対象:乳幼児と保護者



子育てオープンスペース「0歳さんのお部屋」

申込不要

参加無料

0歳児と保護者が気軽に集える場所です。お気軽にお越しください。2月のミニイベントは「ストレッチヨガ」です。

日時:2月13日(月)10:00~11:30(出入り自由)
対象:0歳児とその保護者、妊婦さん
持参物:水分補給用の飲み物(保護者用、子ども用)、オムツ等
その他:希望者がいれば、ベビーマッサージもできます。
※希望される方は、バスタオルが必要です。



【広島市男女共同参画推進センター 出前講座】女性が笑顔になる講座~楽しいトークと運動で~

参加無料

家事に育児、仕事に介護等々頑張っている女性に、いつまでも笑顔で元気でいて欲しい。そんな願いをこめてこの講座を開催します。

日時:2月12日(日)10:00~11:30
内容:女性の一生のカラダの変化について、ココロとカラダにやさしい骨盤ビューティーエクササイズ
講師:フィットインジャパン株式会社 代表取締役 手嶋 恵さん(健康運動指導士・パーソナルトレーナー)
対象・定員:女性 20人(先着)
持参物:動きやすい服装、飲み物、タオル
申込み:2月8日(水)までに高陽公民館へ電話または窓口で
その他:託児はありませんが、ご家族でお越しの方には児童室を開放します。また、「パパと子どもの防災講座」を同日開催しますので、ぜひこちらの講座にご参加ください。

子育て支援情報

狩留家保育園 (☎844-0138)

★サタデー広場 7日(土) 10:00~11:00 (要予約)

狩小川保育園 (☎844-0215)

★サタデー広場 28日(土) 10:00~11:30 (要予約)

深川保育園 (☎842-0244)

★お正月あそび 11日(水) 10:00~11:30 (要予約)

★サタデー広場 21日(土) 10:00~11:30 (要予約)

狩小川児童館 (☎844-1684)

★凧の絵を描こう 16日(月)~18日(水) 下校後~ (要予約)

★新春お楽しみ会 19日(木) 下校後~ (要予約)

★アイロンピース 23日(月)~27日(金) 下校後~ (要予約)
28日(土) 13:00~15:30

●かこがわっこ (未就園児のひろば)

10日(火) 10:00~11:30

深川児童館 (☎842-9771)

★おはなし会 (1年生対象) 10日(火) 15:15~

★バドミントン教室 16日(月) 16:20~

★お楽しみ会『ベルベルズさんの演奏』(要申込み:先着20名)

19日(木) 14:30~

※事前に利用登録が必要。各行事は一度帰宅してからの利用になります。

※詳細については各保育園・児童館に直接お問い合わせください

子ども料理教室

みんなで楽しく料理やデザートを作りましょう!

日時: 1月21日(土) 10:00~13:00

※9:50集合

メニュー: エビ入りドリア、野菜スープ、チキンナゲット、
フルーツタルト

講師: 「料理研究会すみれ」の皆さん

対象・定員: 小学生 15人 (先着)

参加費: 500円

持参物: エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん

申込み: 1月14日(土) までに高陽公民館へ電話または窓口で



パソコン活用支援

申込
不要

参加
無料



日時: 1月11日(水)、25(水)

13:30~16:00 (出入り自由)

内容: パソコンの基本操作をサポートする学習会

持参物: お持ちの方はノートパソコン



<ロビー展>

「羽子板の展示(三谷 謙三さん)」

展示期間: 1月5日(木)~1月15日(日)

「園児のみなさんの作品展(狩小川保育園)」

展示期間: 1月13日(金)~1月27日(金)



綿虫の二匹フワフワ初目もじ
よし香

歩きつつ紅葉美しきにカメラ向け
草香

くっついて高瀬の堰の浮寝鳥
文人

あのそのと心急くまま年暮れる
石ころ

鋤焼の匂いに集う顔と顔
紫苑

俳句コーナー
秋桜俳句会(一月)



いこうようサロン



認知症予防・介護予防をテーマに、偶数月の第1金曜日に開催しています。

日時: 2月3日(金) 10:00~11:30

内容: レクリエーション

講師: NPO法人ひろしまレクリエーション協会
副会長 山野 節子さん

対象・定員: おおむね65歳以上の方 30人 (先着)

参加費: 100円 (茶菓子代)

申込み: 1月30日(月) までに高陽公民館へ電話または窓口で

共催: 広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター



オレンジカフェこうよう

申込
不要



地域の皆さんが、情報交換や交流を楽しむ場所として、原則毎月第4月曜日に開催しています。

日時: 1月23日(月) 13:00~15:30

内容: 三味線の演奏、脳トレ、ティータイム、相談など

対象: どなたでも

参加費: 100円 (茶菓子代)

その他: 体を動かしますので、動きやすい服装でお越しください。

共催: ボランティアグループ「オレンジスマイルこうよう」

協力: 広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター



ふれあいサロンオアシス



ご高齢の皆さまの居場所づくりを目的として、原則毎月第4土曜日に開催しています。

日時: 1月28日(土) 10:00~11:30

講師: 大下 純三さん、山村 佳子さん

倉掛公民館グループ「ばすてる♠とおん」の皆さん

対象・定員: おおむね65歳以上の方 60人 (先着)

参加費: 100円 (茶菓子代)

申込み: 1月23日(月) までに高陽公民館へ電話または窓口で

※申し込みは本人またはご家族のみとさせていただきます。

共催: 高陽公民館グループ「ふれあいサロンオアシス」



シルバーキャンパス

参加
無料



人生100年時代、どんなことに気をつけて生活していけばよいか、健康長寿の秘訣を学びましょう。

日時: 1月20日(金) 10:00~11:00

内容: 人生100年時代の健康プログラム

講師: 明治安田生命広島支社

チーフ・コンシェルジュ 歌田 繭さん

対象・定員: どなたでも 30人 (先着)

申込み: 1月16日(月) までに高陽公民館へ電話または窓口で



グループ会員募集

【問い合わせ】高陽公民館

☆「こうようキッズ体操くらぶ」

マット、鉄棒、とび箱、トランポリンなど、たくさんの道具で楽しく体を動かしましょう。

活動日: 毎週日曜日 10:00~11:00

※1月の活動日は、15日・22日・29日です。

《市民税・県民税の申告相談のお知らせ》

日時: 令和5年2月9日(木)・13日(月) 9:30~15:00

場所: 高陽公民館 1階 研修室1

問合せ: 北部市税事務所(☎082-831-5016)

※公民館への申告に関する問い合わせはご遠慮ください。

※個人情報の取扱…受講申込時にお寄せいただいた個人情報は、事業運営目的以外には使用しません。

この公民館だよりは、中国新聞、読売新聞の各販売店のご厚意により配布していただいております。