

パソコン活用支援

ボランティアの方がパソコン操作に関する相談に応じます。
初心者の方もお気軽にご参加ください。

日 時：6月11日（水）、25日（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



オレンジカフェこよう

（原則、毎月第4月曜日に定期開催）

認知症の方やそのご家族のほっとできる場所を目指し開催しています。認知症に関心のある地域の皆さんも一緒に参加して、情報交換や交流を楽しみましょう。

日 時：6月23日（月）13：00～16：00（出入り自由）

対 象：どなたでも

内 容：認知症についてみんなで考えよう、ティータイム、相談など
参加費：100円（茶菓子代）

申込み：不要 ※当日、受付票の記入あり

共 催：ボランティアグループ「オレンジスマイルこよう」

協 力：広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター

シルバーキャンパス～防犯講習会～

（シルバーキャンパスは、原則、偶数月の第3水曜日）

「自分は大丈夫。」そう思っていませんか。詐欺の手口は変化し、巧妙になっています。自分の身を守る術を学びましょう。

日 時：6月25日（水）13：30～15：00

対 象：おおむね65歳以上の方 30人（先着）

内 容：安佐北区内の特殊詐欺の現状について
～特殊詐欺にあわないために、事例から学ぼう～

講 師：広島県安佐北警察署 生活安全課 職員

申込み：6月18日（水）までに高陽公民館へ

共 催：安佐北区地域起こし推進課、防犯組合深川支部



ふれあいサロンオアシス

（原則、毎月第4土曜日に定期開催）

みんなで歌えるシニア世代の憩いの場として開催しています。

日 時：6月28日（土）10：00～11：30

対 象：おおむね65歳以上の方

講 師：大下 純三さん、山村 佳子さん

参加費：100円（茶菓子代）

申込み：不要 ※当日、受付票の記入あり

共 催：高陽公民館活動グループ「ふれあいサロンオアシス」



いこうようサロン（全5回（4月を除く偶数月））

認知症予防・介護予防をテーマに開催しています。

日 時：6月30日（月）10：00～11：30

対 象：おおむね65歳以上の方 30人（先着）

内 容：認知症サポーター養成講座

講 師：広島市認知症アドバイザー 柏 明宏 さん

申込み：6月25日（水）までに高陽公民館へ

共 催：広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター



俳句コーナー

秋桜俳句会（六月）

風鈴屋のすすめる音を買いにけり

鯉のぼりしばし華やぐ過疎の村

仏みち萩の若葉のすがしくて

その中にサボるふうのも庭の蟻

よし香



こよんサロン

あなたの「こんなことをみんなに伝えたい」、「仲間を集めて活動したい」を応援するサロンです。

曜	日時	内容等	その他
水	18日 10:00～12:00	歴史おしゃべりサロン 古代山城～長者山城跡～	10人 （要申込）
木	12日 10:00～12:00	折り紙サロン 折り紙、情報交換、交流を楽しむ場です。 持参物：折り紙（10枚）、お持ちの方は 折り紙の本	おおむね 65歳以上 の方
	5・19日 13:00～17:00	こども囲碁サロン 協力：高陽囲碁同好会のみなさん	小中学生
	26日 13:30～15:30	行政相談&ちょこボラサロン お困りごと何でも相談（おしゃべりOK！） 手芸、工作もあるよ！ 協力：行政相談員	どなたでも
金	27日 10:00～11:30	多世代交流オープンスペース「ぬくぬく」 今回は、「包括支援センターってなあに？」 共催：深川地区社会福祉協議会	どなたでも
土	14日 10:00～12:00	ミュージックベル体験サロン 協力：のんベルのみなさん	どなたでも

糖尿病予防教室

いつまでも自分らしく暮らすために、一緒に健康づくりを始めよう！

回	日時	内容等
①	6/4(水) 13:30～15:30	糖尿病予防・重症化予防について 講師：安佐北保健センター 医師
	6/11(水) 10:00～12:00	健康なからだをつくる食事のポイント 講師：安佐北保健センター 栄養士
②	6/18(水) 10:00～12:00	健診結果の見方について 講師：安佐北保健センター 保健師 ストレッチ・ウォーキングから始めてみませんか 講師：健康運動指導士 大背戸 まりこ さん
	6/18(水) 13:30～15:30	健診結果の見方について 講師：安佐北保健センター 保健師 血糖コントロールをするための筋トレ 講師：健康運動指導士 玉川 真弓 さん
③	7/9(水) 13:30～15:30	口腔と生活習慣病の関連について 講師：歯科医師 口腔ケアの実技指導 講師：歯科衛生士
④	7/30(水) 10:00～12:30	調理実習～元気じゃけん定食を作ろう！～ ※別途材料費 600円程度が必要です。 講師：安佐北保健センター栄養士・すこやか食生活推進リーダー

場 所：高陽公民館 研修室1（①～③）、実習室（④）

対 象：原則全課程参加できる方 先着30人

※②は午前・午後とも参加可

※④は①を受けた方 先着20人

※④を除き、単発での参加可

申込み：安佐北区地域支えあい課（819-0586）

共 催：安佐北区地域支えあい課



参加
無料



↑スマホから申
込みはこちら

リモートで だれでも どこでも ふれあいトーク！
Zoomを使って、あの町、あのひとと、気軽にオンライン交流

日 時：6月21日（土）10:00～12:00 頃

内 容：①「あの日」から26年。豪雨にさらされた被災地より、
尊い命を地域で守る！（広島市佐伯区河内地区）
②中学生の声から生まれた多世代つなぐ地域の居場所「ワ
ンダふるたパーク」（広島市西区古江）
③大雪山旭岳の山開き、アイヌ伝統の祭り「ヌプリコロカ
ムイノミ」本番直前！初夏の北の国から（北海道東川町）
（予定）ほか

申込み：高陽公民館へ電子メール（件名は「リモートくこうみんかん
申込」、本文に名前、電話番号を記入）、または来館か
電話で。メール申込みから 5 日以内に返信がない場合は
電話でお問合せください。

※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、朝日新聞、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。