

わくわくキッズ館

ハロウィンのお菓子をつくろう

10 月 31 日はハロウィン！
自分だけの怖くてかわいいハロウィンマフィンを
作ってみよう。※アレルギー対応はしていません。

日 時 10 月 17 日(土) 10：00～12：00
対 象 小学生 16 人(先着順)
講 師 おうち教室 Rikko 主宰
武田 折恵さん
参加費 800 円 ※当日集めます
持参物 エプロン、三角巾、ふきん、マスク
手拭きタオル、飲み物
申込み 10/14(水)17:00 までに電話か窓口で



スマイル子育て

●親子で体を動かそう

音楽に合わせて大きなバルーンを使ったり、広い
ホールでたくさん体を動かして、楽しく遊びま
しょう。

日 時 10 月 30 日(金) 10：15～11：15
対 象 乳幼児親子 30 組(先着順)
講 師 スポーツインストラクター
高 芳照さん
持参物 飲み物、タオル
その他 動きやすい服装でご参加ください。



●知りたい！育児中の「もしも」

災害が起きた時、子どもを連れてどう行動すれば
いいんだろう？地域のハザードマップや日頃の備
えなど、いざという時に役立つ防災の知識を
身につけましょう。

日 時 11 月 6 日(金) 10：15～11：15
対 象 こどもを持つ保護者 20 人(先着順)
講 師 防災士・環境カウンセラー 秦野 英子さん
持参物 筆記用具、飲み物、いつものお出かけセット
※一緒に中身を確認します。



申込み いずれも前日 17:00 までに電話か窓口で
共 催 子育てオープンスペース「空ーそらー」
※講座中はオープンスペーススタッフが
見守ります。

広島市立図書館からのお知らせ



○本の入れ替え作業のため図書室の利用不可 9 月 7 日(月)及び 10 月 5 日(月) 10：00～11：00 頃
☆広島市立区図書館で借りた本が公民館で返却できます。※他都市町は不可
※回収日の前日までに返却ポストへ投函してください。回収日 9/10・26、10/8・22 いずれも木曜日

ホッと♡スマイル発表会



ギターで音楽の秋を楽しむ

やって来ました、芸術の秋！フォークソングなど
懐かしい音楽を聞いて歌って楽しい時間を過
しましょう。

日 時 10 月 25 日(日) 13：00～14：00
対 象 どなたでも 50 人(先着順)
曲 目 川の流れるように、銀座の恋の物語、
風、真夜中のギター 他
演 奏 ミックスジュースのみなさん
申込み 前日 17:00 までに電話か窓口で



【高陽地区 4 館ネットワーク事業】

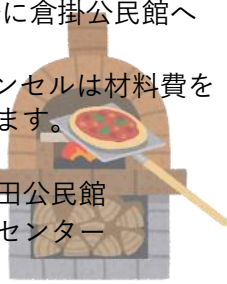
親子アウトドア体験

～地元野菜でピザづくりに挑戦～

レンガでつくった石窯で、地元の野菜たっぷりな
ピザを味わおう。
野菜のひみつについてのお話もあるよ。



日 時 10 月 11 日(日) 9：30～13：00
※集合時間 9：20
対 象 小学生を含む親子 20 名程度(先着順)
会 場 倉掛公民館 実習室、裏庭
(安佐北区倉掛一丁目 12 番 1 号)
※雨天時は屋内で実施します
講 師 てづくりすと 内山 一紀さん
小河原オクラ生産者 平井 初枝さん
深川芋生産者 宮脇 博資さん
参加費 一組 1,000 円 ※当日集めます
(直径約 25 cm のピザ 2 枚・チーズ・
ピザソース・地元野菜)
持参物 エプロン、三角巾、マスク、タオル、
ふきん、飲み物、好きなトッピング
※汚れても良い服装で
申込み 9/2(水)～10/4(日)までに倉掛公民館へ
☎082-845-1710
※10/4(日)以降のキャンセルは材料費を
いただく場合がございます。
主 催 (公財)広島市文化財団
高陽・真亀・倉掛・口田公民館
協 力 広島市青少年野外活動センター
J A 広島市深川支店



女性のための健康セミナー 《全 2 回》



加齢とともに、特に女性はホルモンのバランスが崩れ不調が出やすくなります。
誰でもできる運動で少しでも快適に過ごしましょう。

① 科学的に証明された

ラジオ体操のすごさ



こどもの頃から慣れ親しんだラジオ体操。
身体の動かし方を少し意識するだけで効果が
高まります。

日 時 10 月 15 日(木) 10：00～11：30
内 容 ラジオ体操の基礎を学ぶ
講 師 公認ラジオ体操指導士 柳原 享子さん
持参物 屋内シューズ、フェイスタオル、
飲み物 ※タオルは体操に使います

②いつまでも心と身体が

イキイキおっぱい体操

おっぱい体操をする事によって、女性ホルモン
が整い、女性疾患病の予防に繋がります。

日 時 10 月 22 日(木) 10：00～11：30
内 容 女性ホルモンのお話しとおっぱい体操
講 師 整体師 澤田 美由紀さん
持参物 飲み物 汗拭き用タオル
※動きやすい服装で



子育て情報



■健康相談室 (場所：口田公民館) 問合せ：安佐北保健センター TEL819-0616
保健師がお子様の身体計測や育児相談、高齢者や成人の方の血圧測定や健康相談を行っています。
9/25、10/23 いずれも金曜日 9：30～11：00
持参物：母子健康手帳、バスタオルなど

■オープンスペース(親と子のつどいの場) 問合せ：安佐北区子育て支援センター TEL819-0617

○空-そら-(場所：口田公民館)
9/4・11・18・25 10/2・9・16・23 いずれも金曜日 10：15～11：30 申込不要
※詳細は[オープンスペース空]とネット検索

■口田保育園 TEL842-1841 ※いずれも 10：00～11：00

10/8(木) わくわくランド
10/24(土) サタデー広場

■落合幼稚園 TEL842-7831 ※いずれも 9：30～11：30
9/3(木) 水遊びをしよう 10/10(土) かけっこや体操をしよう(運動会参加)
9/10(木) 水遊びをしよう 10/15(木) 体を動かして遊ぼう
かけっこや体操をしよう 10/19(月) コールドルチェコンサートを楽しもう
9/17(木) かけっこや体操をしよう 10/28(水) ヴィオラコンサートを楽しもう



ありがとう くーたんⓈです 7・8 月は、世代間交流の場「公民館の役割・力」を感じました。

Ⓢ一緒に宿題やろうよ
小学生の弟妹に宿題を教える姉、こどもたちを見守り育む地域の方々。まるで家族のようでした。

Ⓢ原爆の絵ギャラリートーク
講師の大学生と、中学生から 80 代の参加者が、自分の経験や思いを語り、
双方向で教え・学び合う機会となりました。



Ⓢ口田中生 11 人の職場体験
印象に残ったこと第 1 位は地域の人との交流。感想をまとめた公民館新聞をロビーで展示中です。

Ⓢ親子ふれあいのつどい
口田中生が大活躍。受付・司会等の運営。遊びの指南を受けたこどもの声「帰りたくないよ～」