



3月6日(日)まで公民館の利用制限が延長されました

- ◇開館時間は、午後9時までとなります。(通常は、午後10時)
- ◇公民館主催(共催)事業は、中止します(屋外で行う事業を含みます)。
- ◇諸室の利用は、中止します。ただし、公民館の運営に関する打合せ会議や地域団体の会合については、利用できる場合もありますのでご相談ください。
- ◇図書は、返却のみできます。(新たな貸出や予約はできません。)
- ◇印刷サービス、各種受付、相談対応は行います。
- ※3月7日(月)以降については、今後の感染状況により方針が決定されます。

ご利用に当たっては、引き続き感染拡大防止に向けて、ご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。



○以下のいずれかに該当する場合は、ご利用をお控えください
 ・風邪症状(発熱・席・咽頭痛など)のある方
 ・健康や体調に不安のある方

参加者募集

1 day 演劇教室

昔、演劇をやっていた方、初めてやってみたい方、小学生以上のどんな方でも寄ってらっしゃい！きっと楽しい1日が過ごせますよ。

対・定 興味のある方どなたでも10名

日 3月12日(土)

10:00~12:00(昼休憩)13:00~16:00

内 午前 シアターゲーム

午後 短い台本を実際に読んでみよう

講 シアターレトロマーケット 古原 史麗 さん

申 3月11日(金)までに

—講師 profile—

安佐南区を拠点に、演劇の素晴らしさを伝え、演劇を観る楽しさを届けるため活動中。地域に「元気」「活力」を生み出すことを合言葉に「演劇空間」を創り出します



前号で成人の方が集まりました。子供もいたらうれしいなあ〜…どなたでも、お待ちしております！

ことばき教室

講演 『食の力は生きる力〜「むすぶ広島」の取り組み』

地産地消や豊かな地域の食のサイクル作りについてお話しいたします。

対・定 おおむね65歳以上の方 30名

日 3月17日(木) 10:00~12:00

講 花井 綾美さん

持 筆記用具

申 3月12日(土)までに



—講師 profile—

野菜ソムリエ上級プロ、食育プランナー。一般社団法人むすぶ広島代表理事。地産地消、スローフード、食の安全安心などをテーマとしたよりよい食を広める活動を行う。夕方のテレビ情報番組で料理講師を務めている。著書に「100万人の幸せごはん〜野菜がいっぱい!」、「空飛ぶ野菜ソムリエ 世界の旅ごはん」ほか

健康ウォーキング教室

ウォーキングはいつでも誰でも手軽にでき、「こころ」と「からだ」にいいことがいっぱいあります。お気軽にご参加ください！

対・定 どなたでも(運動制限のない方) 20名

日 ①4月14日(木)、②4月21日(木)、
③4月28日(木) いずれも14:00~16:00

場 倉掛公民館 ホール

内 ①正しい歩き方・靴の選び方・ウォーキングの効果
②ストレッチ・実際に歩いて体感してみよう！
③実践ウォーキング・継続のコツ

講 健康運動指導士 玉川 真弓 さん

持 飲み物、歩きやすい服装、室内シューズ、タオル

申 3月1日(火)から4月8日(金)までに

安佐北保健センター(安佐北区地域支えあい課)

Tel.819-0616へ

共 安佐北保健センター



亀崎地域館外事業

色を活用してイキイキと

〜健康、夫婦間のコミュニケーションなどなど暮らしに色を取り入れてみましょう〜

対・定 どなたでも 20名

日 3月23日(水)10:00~11:30

場 亀崎学区集会所(亀崎三丁目6番18号)

講 色彩心理セラピスト まつだ 晴美 さん

持 筆記用具

申 3月20日(日)までに公民館へ

亀崎学区老人クラブ白寿会

※会場に駐車場がございませんので

お車でのご来場はご遠慮ください。



ふれあい体験プログラム

楽しいバドミントン教室

バドミントンを始めてみませんか？ラケットの貸出しあります。お気軽にどうぞ。

対・定 小学生以上 15名

日 3月20日(日)8:30~12:30

持 動きやすい服装、飲み物、体育館シューズ

(上靴)、タオル、ラケット(お持ちの方)

申 3月18日(金)までに

共 チャレンジバドミントンクラブ



発行・編集

(公財) 広島市文化財団 倉掛公民館

住所

〒739-1743

広島市安佐北区倉掛一丁目12番1号

電話&FAX

082-845-1710

Eメール

kurakake-k@cf.city.hiroshima.jp

ホームページ

http://www.cf.city.hiroshima.jp/kurakake-k/

【3月の休館日】

1日(火)、8日(火)、15日(火)、

21日(月・祝)、22日(火)、29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)

講座の申し込み、部屋の利用申請・空き状況確認、印刷機の利用等は受付時間内をお願いします。

図書館返却ポストの巡回日

3/10(木)、3/24(木)

前日までに持参してください。

記号の説明

| 対 | 対象者 | 定 | 定員 | 日 | 日時 | 場 | 会場 |
|---|------|---|----|---|----|---|-----|
| ¥ | 参加費等 | 内 | 内容 | 講 | 講師 | 持 | 持参物 |
| 申 | 申込方法 | 期 | 期間 | 主 | 主催 | 共 | 共催 |
| 協 | 協力 | | | | | | |

▶各講座へのお申し込み・お問い合わせは、特に記載のあるものを除き、3月2日(水)8:30から電話または窓口で倉掛公民館までお願いします。▶場の記載がないものは、倉掛公民館が会場となります。

▶¥の記載がないものは、無料で参加できます。▶定の記載があるものは全て先着順で受け付け、定員になり次第、申込締切日前でも締め切ります。



高齢者いきいき活動ポイント対象事業対象の方は手帳をご持参ください。



前庭はパンジー、ピオラ、ストックが鮮やかです。くらかけ花の輪の皆さんありがとうございます