

高陽いきいきサロン【第14回】



地域の皆さんが交流を楽しむ場として、原則毎月第4月曜日に開催。

対 定 どなたでも 30名
日 8月26日(月) 9:30～11:00
場 倉掛公民館 研修室1
¥ 100円(茶菓子代・当日徴収)
内 サックス&ピアノ演奏会
講 サックス奏者 あららぎ さゆりさん
 ピアノ奏者 井川 裕子さん
申 8月24日(土)までに
共 高陽いきいきサロン実行委員会



ふ れ あ い ロ ビ ー 展

広島県立広島特別支援学校生徒作品展

期 8月2日(金)～29日(木)

可部連山トレイルランinあさきたパネル展

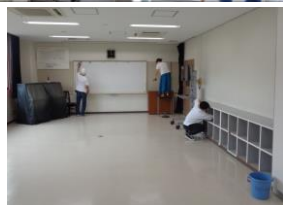
期 8月1日(木)～10日(土)

住宅用火災警報器の維持管理パネル展

期 8月14日(水)～31日(土)

全 館 清 掃 の お 礼

6月29日(土)に公民館一斉清掃を行いました。63グループの方々に、普段中々手の届かない、公民館のすみずみまで綺麗にいただきました。ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました。



夏まつり・敬老会のお知らせ

亀崎学区夏まつり

日 時 8月3日(土) 18:00～ (雨天順延 8月4日)
会 場 西山公園
主 催 亀崎自治連合会

亀崎学区敬老会

日 時 9月15日(日) 10:00～
会 場 亀崎小学校 体育館
御招待者 75歳以上の皆様
主 催 亀崎自治連合会

倉掛学区敬老会

日 時 9月16日(月・祝) 9:30～
会 場 倉掛公民館 ホール
御招待者 75歳以上の皆様
主 催 倉掛地区社会福祉協議会、倉掛学区自治会連絡協議会



KAMEZAKI ふれあい運動教室



どなたでもご参加できます。お気軽にどうぞ！
 ご家族・お友達との参加、大歓迎です！
 お住いの地域は問いません。

日 8月26日(月) 14:00～15:00

場 フジグラン高陽 ふれあい広場

内 たまご型の運動用ボール(無料貸出)を使って、椅子に座ってできる運動をしましょう！

主 亀崎地区社会福祉協議会



倉掛地区社会福祉協議会 百さいかい



どなたでもご参加いただける社会福祉協議会が行う事業です。月に一度公民館に集まって体を動かしましょう。

日 8月16日(金) 9:00～10:00

(原則毎月第3金曜日に開催)

場 倉掛公民館

内 いきいき百歳体操を楽しむ

主 倉掛地区社会福祉協議会



公民館+α

掲載をご希望されるグループは
窓口までお申し出ください。

Vol.23

活動日時 第3金曜日
9:00～10:00

会 費 なし

倉掛地区社会福祉協議会 百さいかい

いきいき百歳体操を楽しむことを目的に、令和元年から活動しています。広島市が作成したDVD「がんばれ!!カープ ひろしま百歳体操」を観ながら準備体操、筋肉運動、整理体操をしていきます。他にも口まわりの運動をする「かみかみ百歳体操」、脳トレを組み合わせた「しゃきしゃき百歳体操」なども。ゆっくりとした動きで椅子に座って運動するので、どなたでも取り組みます。余裕がある人は手足に重りを着けて負荷をプラス。自分ができる範囲で動いて、無理せず、楽しく継続することが大切です。

お住まいの地域や年齢を問わず、誰でも参加できます。毎月の運動場所にいかがですか。一緒に筋肉をつけて体力を維持しましょう！

川本 麻由佳



夏至の日や地層の如しカツサンド

友香

一望は青田となりて暮なずむ

八重子

十五歳若葉の匂ひ立ちにけり

清司

風鈴の舌舐めてゆく宵の風

萩邨

紫陽花や老いの記憶は移ろへり

隆男

風鈴のマグニチュードは一未満

小童

倉掛句会(7月)

