

新型コロナウイルス感染症に対する公民館の対応について

利用の際には、以下のことに注意した上での活動をお願いします。
 ◇諸室の利用について…引き続き感染症対策にご留意いただき、利用をお願いします。
 ◇図書室・ロビー等オープンスペースの利用について…三密を回避するため席数を減らしています。
 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。

参加者募集

子育てほっとセミナー

忙しいママの体をいたわる

秋のかんたん薬膳ごはん

秋は乾燥による不調がしやすい季節です。ママを
 労りながら、もちろん家族も喜ぶこの時期に適し
 た薬膳ごはんを学びます。

対・定 乳幼児のママ 8名
 (お子さま同伴可)

日 9月13日(水)
 10:00~11:30

内 秋の食生活で気をつけたいこと、暑い中
 でも食べやすい潤いメニュー(試食あり)

講 食養生アドバイザー 角南 聡美 さん

申 9月6日(水)までに



ことぶき教室

笑って健康！免疫力アップ！

ことわざ「笑う門には福来る！」を科学的デー
 タや人類の進化の歴史から
 紐解きます。合間にコントを
 ご覧いただき、しっかり笑っ
 ていただきます。

対・定 おおむね65歳以上の方 30名

日 9月21日(木) 10:00~12:00

講 お笑い芸人 バズーカしげぞう さん

申 9月16日(土)までに



子育て広場「もんちっち」

就園前までのお子さまと保護者の交流の場
 です。スタッフが季節に合わせた行事や人形劇、
 読み聞かせ、歌などのプログラムを用意して
 います。お友達を作ったり、のんびり過したり、
 子育てを一緒に楽しみましょう。

(申込みは不要)

対 乳幼児とその保護者

日・内 9月21日(木) 10:00~11:30
 大きくなったかな?(身体測定)

&新聞プールで遊ぼう

場 倉掛児童館(公民館となり)

持 飲み物

共 倉掛地区社会福祉協議会



高陽いきいきサロン【第3回】

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

対・定 どなたでも30名

日 9月25日(月) 9:30~11:00

場 諸木会館 ホール

料 100円(茶菓子代)

内・講 ①フレイル予防と栄養について

二宮内科 管理栄養士

増井 祥子 さん

②ふれあいティータイム
 (相談、情報交換など)

申 9月24日(日)までに

共 高陽いきいきサロン実行委員会



ふれあい体験プログラム

ねこづくり講習会

「ねこ」とは信州で古くから愛用されてきたポ
 カポカ背中の防寒着。軽くて、薄くて、温かく
 羽織ることで省エネ対策にもつながります。
 グループのメンバーがマンツーマンで丁寧に
 作り方を教えてください。

対・定 成人10名

日 10月18日(水)
 9:30~12:30

料 300円

(材料代・当日徴収)

申 10月11日(水)までに

協 公民館学習グループ Re.KIMONO 倶楽部



ICT 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。時間内の出入りは自由です。
 申込みは不要、参加費は無料です。

日 9月1日(金)、9月15日(金)

午前の部 9:00~12:00

午後の部 13:30~16:30

※お持ちの方はノートパソコンをご持参
 ください



■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/>

■【9月の休館日】
 5日(火),12日(火),18日(月・祝),
 19日(火),23日(土・祝),26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
 9/14(木),9/28(木)
 前日までに持参ください。

記号の説明

対 対象者 **定** 定員 **日** 日時 **場** 会場
料 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

▶各講座への申込み・問い合わせは、特に
 記載のあるものを除き、
 9月1日(金)8:30から窓口または電話で
 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。

▶料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。

いきいき 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。

■バス 高陽C団地行き 倉掛小学校前下車徒歩2分

■駐車場15台(うち身障者用2台)

