

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。(申込みは不要)

- 日** 1月5日(金)、1月19日(金)
2月2日(金)、2月16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



健康ウォーキング

気軽に歩いてみませんか。白寿会と倉和会が「高齢者いきいき活動ポイント」を押印しますので、手帳をお持ちの方はご持参ください。雨天の場合は、中止します。

- 日** 1月13日(土)、1月27日(土)、
2月10日(土)、2月24日(土)
- [亀崎学区] 8:30 西山公園出発
白寿会歩こう会
木村 ☎842-0823
- [倉掛学区] 8:15 倉掛公民館集合
8:30 出発
倉和会ウォーキング部
末広 ☎842-1777



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、のんびり過ごしたり、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** 1月18日(木) 10:00~11:30
節分だよ! 鬼は外~福は内~
2月15日(木) 10:00~11:30
ひなまつり

- 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



子ども将棋ひろば

将棋は考える力や礼儀作法などが身につくといわれます。将棋が初めてのお子さんもお気軽にどうぞ。地域のボランティアの方が優しく教えてくれますよ。

- 対・定** 小・中学生 6名
- 日** 1月13日(土)・27日(土)
2月10日(土)・24日(土)
10:00~11:00
- 申** 開催日の前々日までに



健康ウォーキング教室

ウォーキング教室を3回シリーズで開催します。最終回(第3回)には、今年度完成予定のウォーキングマップのお披露目があります。是非ご参加ください!

- 対・定** どなたでも 25名
※運動制限のない方で、できるだけ全シリーズ(3回)に参加できる方

- 日** ①2月29日(木) 14:00~16:00
②3月7日(木) 14:00~16:00
③3月14日(木) 14:00~16:00

- 内** ①ウォーキングの効果、正しい歩き方
②正しい靴の選び方・履き方

③継続のコツ、ウォーキングマップのお披露目

- 講** ①健康運動指導士 玉川 真弓 さん
②フットケアコンサルタント 前田 登美子 さん
③健康運動指導士 玉川 真弓 さん
- 持** 運動のできる服装、水分補給できるもの、タオル、帽子、室内シューズ、小型リュック
サックまたはウエストポーチ

- 申** 1月9日(火)から2月22日(木)までに
安佐北保健センター(安佐北区地域支えあい課☎819-0586)へ

ボランティア募集~「樹名板」取付作業~

亀崎・倉掛地区の有志が集まり、7月から作成に取り掛かったウォーキングマップが完成間近です。マップ作成に伴い、市道光掛亀崎線(亀崎~倉掛間のバス通り)の代表樹木へネームプレートを取り付けることになりました。この度、ネームプレート取付作業のボランティアを募集します。亀崎・倉掛シンボル道路の環境整備にご協力ください。

- 対・定** どなたでも 10名
- 日** 1月16日(火)9:00~12:00
(荒天予備日 1月19日(金)9:00~12:00)
- 集合** 9:00倉掛公民館玄関前。公民館は休館日のため建物内には入れません。
- 場** 亀崎~倉掛間のバス通り(植樹帯)
- 内** 樹木へネームプレート取付け(90枚、簡単な作業)
- 申** 1月13日(土)までに公民館へ
- 主** 安佐北区厚生部地域支えあい課
安佐北区農林建設部維持管理課
倉掛公民館
地元有志
(ボランティア)



展 示

ふれあいロビー展

- 展** 広島県立広島特別支援学校生徒作品展
- 期** 1月4日(水)~1月29日(月)
- 展** 亀崎小学校児童作品 ロビー展示
- 期** 2月2日(金)~2月28日(水)



地域の情報

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。

- 場** 倉掛公民館
- 日** 毎月第3金曜日 9:00~10:00

1月は19日(金)、2月は16日(金)です

- 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



KAMEZAKI ふれあい運動教室

どなたでもご参加できますので、お気軽にどうぞ!ご家族・お友達との参加、大歓迎です!(お住まいの地域不問)主催団体が「高齢者いきいき活動ポイント」を押印します。楽しく体を動かしましょう!

- 場** フジグラン高陽ふれあい広場
- 日・内** 1月20日(土) 14:00~15:00
椅子に座って、TWISTICKを使う体操
(TWISTICKを貸出します)
- 2月17日(土) 14:00~15:00
椅子に座って、たまご型の運動用ボールを使う運動をします。

- 主** 亀崎地区社会福祉協議会



公民館+α



Vol.18 「和菓子の会」

活動日時 第1金曜日 9:30~12:30

会費 1,100円/回

教材費 400円/回

季節に合わせた和菓子作りをしています。講師が考えたレシピを基に、手本を見せてもらいつつ、会員同士で教え合いながら活動しています。

今回はお正月に向けた上生菓子として、「練りきりあん」と「そぼろ餡」を使って紅梅、寒椿を作りました。あんこの水分を飛ばす火取りや着色などの作業は分担し、成形や細工箸での印付けは各自で行います。成形に失敗しても再度丸めてやり直せるのが和菓子の良さだとか。片付けをした後、作った和菓子をお抹茶と一緒に試食。今日の振り返り、次回作るものの相談、和菓子やお抹茶にまつわる話など団らんのひとつです。

「和菓子作りは基本が分かれば、着色と成形でバリエーションが広がります。自分で作ると、和菓子を見る目が変わって楽しいですよ。」と講師の植田さん。次回の3月は関東風桜もちを作る予定。興味のある方はぜひ公民館までお問い合わせください。

川本 麻由佳

