

くらがけ

9・10
月号

主催事業(講座)の申し込みは

特記のないものは

9月1日(月) 8:30から

倉掛公民館へ電話・窓口にて



講座の申し込みについて

- ▶場所の記載がないものは、倉掛公民館で開催します。
- ▶参加費等の記載がないものは、無料です。
- ▶定員の記載があるものは、先着順で受け付けます。ただし定員になり次第、締め切ります。

※講座への参加申込みの際にお伺いした個人情報は、目的以外には使用しません。

記号の説明

- 対 対象 定 定員 日 日時 場 会場
内 内容 講 講師 ¥ 参加費等 持 持参物
申 申込 期 期間 他 その他
 高齢者いきいき活動ポイント対象事業

健康づくり! ストレス解消!!

Kame☆Kura フィットネスクラブ

土曜日の夜は、自分のためにボディメイキングタイム!!
1週間頑張った自分を労わりつつ整える1時間です。

- 対 定 成人一般 8名(原則3回とも参加できる方)
日 10月11日(土)・18日(土)・25日(土) 19:00~20:00
講 フィットネスインストラクター 吉田 真紀さん
持 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
申 10月8日(水)までに



子育て広場

「もんちっち」



- 対 定 乳幼児とその保護者
日 9月18日(木) 10:00~11:30
「身体測定&新聞プールで遊ぼう」
10月16日(木) 10:00~11:30
「わっしょい!わっしょい!お祭りだ」
場 倉掛児童館(公民館となり)
持 飲み物
〔共催〕倉掛地区社会福祉協議会

真亀・倉掛公民館連携事業 シリーズ わたしたちの高陽ニュータウン I

わたしの終の棲家と街の持続性を考える

持続可能な高陽ニュータウンをめざして、学び合う講座です。これから増えていくであろう「空き家」の問題を、一人ひとりの“終の棲家”を出発点に考えてみましょう。

回	日時	内容	講師
1	11月1日(土) 10:30~12:00	終の棲家を考える ~わたしらしさを大切にしたい選択のために~	広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター 保健師 中村 和子さん 主任介護支援専門員 平木 栄子さん
2	11月22日(土) 10:30~12:00	【企業・団体等との連携事業】 わたしたちの街を 生き生きと持続させよう ~空き家を資源に変えるまちづくりと、 わたしたちにできる小さな一歩~	北広島トーヨー住器株式会社 トータスエステート 宅地建物取引士 山本 里佳さん 今村 由美さん

- 対 定 関心のある方はどなたでも 40名(原則2回とも参加できる方)
場 真亀公民館(真亀一丁目3番27号)
申 10月27日(月)までに、真亀公民館 ☎ 082-842-8223へ
〔主催〕真亀公民館 倉掛公民館



ことぶき教室

おおむね65歳以上の方を対象とした講座です



9月 デジタル遺産管理術

もしもの時、スマホに残った情報やネット上のデータはどうなる?今からできることや注意するポイントを学びます。

- 日 9月18日(木) 13:00~15:00
※いつもと時間が変更となっています
講 デジタル庁デジタル推進委員 杉浦 透さん
定 30名
申 9月14日(日)までに



10月 唄と健康の ギター漫談を楽しもう

- 笑いは、健康づくりの第一歩!!
日 10月16日(木) 10:00~12:00
講 漫談家 風呂 哲州さん
定 30名
申 10月1日(水)申込開始
10月12日(日)までに



子ども将棋ひろば

将棋が初めてのお子さんもお気軽にどうぞ。



- 対 定 小・中学生 6名
日 9月13日(土)・27日(土)
10月11日(土)・25日(土)
10:00~11:00
申 開催日の前々日までに

ICT パソコン活用支援



初心者の方もお気軽にご参加ください。(申込不要)

- 日 9月5日(金)・19日(金)
10月3日(金)・17日(金)
午前の部 9:00~12:00
午後の部 13:30~16:30

- 持 ノートパソコンをお持ちの方はご持参ください。



ふれあいロビー展

- 高陽東高等学校 書道展
期 9月5日(金)~9月22日(月)
広島インターナショナルスクール作品展
期 10月2日(木)~10月30日(木)

高陽いきいきサロン

9月 夏バテ脱却
低栄養・脱水予防について

日 9月22日(月) 9:30~11:00

場 諸木会館(落合南八丁目27番2号)

講 ダスキン・ヘルスレント広島ステーション
まりん
山本 海さん

¥ 100円(茶菓子代・当日徴収)

申 9月20日(土)までに

〔共催〕高陽いきいきサロン実行委員会

対定 どなたでも 30名

10月 お笑いワンマンショー
・一人芸

日 10月27日(月) 9:30~11:00

場 倉掛公民館

また きます
講 真田 決さん

¥ 100円(茶菓子代・当日徴収)

申 10月1日(水)申込開始

10月25日(土)までに



健康ウォーキング

日 9月13日(土)・27日(土)

10月11日(土)・25日(土)

【亀崎地区】8:30 西山公園出発

白寿会歩こう会 木村 ☎082-842-0823

【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 松本

☎082-845-0051

地域防犯講習会

最新事例を学んで、日常に役立てましょう。

対定 どなたでも 20名

日 10月22日(水) 10:00~11:00

内 警察の視点から見る 特殊詐欺等の現状
～被害状況と自分でできる防犯の具体～

講 安佐北警察署 生活安全課職員

申 10月18日(土)までに

〔共催〕安佐北区地域起こし推進課

お知らせ

倉掛公民館まつり

11月8日(土)・9日(日)

今年度も地域の交流の場、グループ等の
日頃の学習成果の発表の場として、第
34回倉掛公民館まつりを開催します。

協賛金のお願い

対 倉掛公民館に登録している「令和7
年度広島市公民館使用料減免団体」

¥ 一人当たり100円(団体登録人数)

期 9月29日(月)まで

バザー出店団体 募集中!

公民館まつりで飲食のバザーに出店して
みたい地域団体等を募集しています。
焼き鳥、綿菓子、ワッフル、フランクフル
ト etc.販売してみませんか? 興味のある
方は倉掛公民館まで。

ボランティアも募集中です!!

+++++++ 地域インフォメーション+++++++

KAMEZAKI ふれあい運動教室

ご家族・お友達との参加大歓迎!

日 9月24日(水) 14:00~15:00

「TWISTICK(無料貸出)を使って肩甲骨を
動かし、身体の柔軟性を高めましょう!」

場 フジグラン高陽 ふれあい広場

日 10月25日(土) 14:00~15:00

「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!」

場 フジグラン高陽 2F ホール

〔主催〕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ます。

日 9月19日(金) 9:00~10:00

10月17日(金) 9:00~10:00

場 倉掛公民館

内 いきいき百歳体操を楽しむ

〔主催〕倉掛地区社会福祉協議会

+++++++ ++++++

高陽地区4館ネットワーク事業【公民館被爆80周年事業】
巡回平和展示
「芸備線沿線の8月6日~高陽町周辺を中心とした~」

高陽町やその周辺地域の昭和20年(1945年)8月6日を、
残された記録の中から辿ります。わたしたちの地域で何があ
ったのかを、当時の人々が残した証言や絵から見つめていき
ましょう。展示は4公民館を巡回します。ぜひお近くでご覧
ください。

期 真亀公民館:9月10日(水)~9月28日(日)

高陽公民館:10月2日(木)~10月19日(日)

口田公民館:10月23日(木)~11月9日(日)

倉掛公民館:11月13日(木)~11月30日(日)

〔主催〕高陽地区4公民館(高陽・真亀・倉掛・口田)

資料提供/広島平和記念資料館ほか

Kame☆Kura 地域学

薬膳のススメ

身近な旬食材で、おいしくゆくりと楽しむ頑
張りすぎない身体想いご飯をお伝えします。

対定 関心のある方はどなたでも 8名

日 10月3日(金) 10:30~12:30

内 季節を元気に楽しむ かんたん薬膳クッキング
~秋の潤い薬膳~

講 食養生アドバイザー 角南 聡美さん

¥ 800円(材料代・当日徴収)

持 フキン2枚、三角巾、エプロン

申 9月29日(月)までに



倉掛俳句会(8月)

立秋と思へば足元軽きかな
夏期講座タンクトップの女学生
七夕の大笹担ぐ自治会長
竜胆の青きつばりと迷ひ無し
松陰の一間に籠もる暑さかな
がま口の小銭確しかむ秋祭

萩 萩 萩
清 清 清
佳 佳 佳
美 美 美
八 八 八
栄 栄 栄

公民館+ Vol.25

革クラブ

活動日時 第1・3木曜

10:00~13:00 会費3,000円/月

「ブローチ、ペンケース、カバンなど作りた
い物を自分のペースで作っています。形や
色、サイズも好きなようにオーダーメイドで
できるのが良い所」と楽しそうに語る会員の皆
さん。カンカンと穴をあける音に混じって笑
い声がこぼれ、賑やかな様子。分からない所
は講師や歴の長い会員が親切丁寧に教えてく
れます。「まずは見に来てね!」興味のある
方は公民館まで。公民館まつりでは展示・販
売を予定。そちらも
ぜひお楽しみに。

川本 麻由佳



公民館活動グループ紹介

絵夢(絵手紙)

「へたでいいへたがいい」を
大事にしながら一緒に楽しみましょう。

日 毎月第1・3月曜日 9:30~12:30

¥ 2,000円/月

問い合わせ先/倉掛公民館



公益財団法人広島市文化財団

倉掛公民館

〒739-1743

広島市安佐北区倉掛一丁目12番1号

電話・FAX 082-845-1710

▶開館時間 8:30~22:00

▶受付時間 8:30~17:15

(木・金は21:00まで)



公民館カレンダー ■・・・休館日

9月						10月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
28	29	30					26	27	28	29	30	31	

図書館返却ポスト巡回日 9/11(木)、9/25(木)、10/9(木)、10/23(木) 前日までに投函してください