

ICT パソコン活用支援



ICT まちづくりボランティアのみなさん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。

日 11月4日(金)、11月18日(金)
午前の部 9:00~12:00
午後の部 13:30~16:30



申 開催日の前日までに
※感染症対策のため、事前申込みとします
ノートパソコンの持ち込み可能です

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 11月26日(土)
[亀崎学区] 8:00 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 末広 ☎082-842-1777

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 8名

日 11月26日(土)
10:00~11:00



申 開催日の前日までに
※感染症対策のため、事前申込みとします

展 示

ふれあいロビー展

亀崎小学校・倉掛小学校の皆さんの作品を展示します。

かめさきっ子作品展
期 11月2日(水)~11月14日(月)

くらかけっ子作品展
期 11月16日(水)~11月30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
11月は18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。

日 11月19日(土) 14:00~15:00

場 フジグラン高陽ふれあい広場

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

主 亀崎地区社会福祉協議会
共 真亀地区民生委員・児童委員協議会

「ボールで楽しく」運動教室



参加費無料。ボールは貸し出します。ふるってご参加ください。運動のしやすい服装でお越しください。主催団体が「高齢者いきいき活動ポイント」を押印します。

対・定 どなたでも 50名

日 11月6日(日)14:00~15:00

場 フジグラン高陽店 2階 ホール

内 ボールを使った運動

主 真亀地区民生委員児童委員協議会
共 亀崎・真亀・倉掛地区社会福祉協議会

まちづくり市民交流フェスタ 2022

日 11月19日(土)・20日(日)10:30~15:30

場 入場無料(一部、参加費や材料費等が必要な場合あり)
合人社ウエンディひとまちプラザ(まちづくり市民交流プラザ)
まちづくりや生涯学習、ボランティアに関わる団体による成果発表や体験会、イベントの開催(展示・体験・上映会・人材バンク発表など)



問合せ 合人社ウエンディひとまちプラザ(まちづくり市民交流プラザ)

☎545-3911

FAX:545-3838

E-mail:m-plazaacf.city.hiroshima.jp



(参考) まちづくり市民交流プラザホームページQRコード

公民館+で



会員募集や体験会などを紹介するコーナーです。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。

公民館+で



Vol.6「而今サロン」

活動日時 第2・4土曜日 13:00~16:00

会費 1回100円

今年の9月に発足したグループ。高齢者の交流を目的に活動しています。グループ名の「而今(にこん)」とは、「過去にも未来にもとらわれず、今をただ精いっぱい生きる」という意味です。まだまだ活動を始めたばかりで、居心地の良い場所になればと、試行錯誤中。コーヒーを飲みながら参加者同士で話をしたり、歌を歌ったり、お手玉、手作りボーリングなどをしたり。また、参加者がやりたい物を持ってきてみんなでやることも。この日は黒ひげ危機一髪をしていました。参加者からは、「集まる場所があって嬉しい。」との声も。

「コロナ禍で外出を控えるようになったけど、家に閉じこもらずに出て来てほしい。年齢を重ねると出会いが大事だから、いろんな人と出会って。この会も人との出会いによってできたんですよ。」と代表の明神さん。途中で帰っても大丈夫。都合のいいときにお越しください。どなたでも参加できるので、お気軽に足を運んでみませんか。

川本 麻由佳



倉掛句会(10月)

それぞれに頁を捲る夜の秋

夏も終わりに近づいたころ、家族が一つの部屋で、それぞれに本を讀んでいる光景である。

秋寒や屋台の椅子のがたつきぬ

独特の雰囲気があり寒い夜などつい寄ってしまう屋台。がたつく椅子にも親しみが。

「程々に」が父の口ぐせ鰯雲

鰯雲を眺めながら、亡き父の「程々に」という座右の銘を思い出しているであろう。

足延ばし休耕田の大花野

美しい花野があると教わり、足を延ばしてみたのだ。噂どおりの美しい花々に感動。

捕れるものなら捕ってみたや鰯雲

鰯の群れのような雲を見あげ、なんだか嬉しくなったのだろうか。童心を取り戻したのだ。

秀句を拾う

消しゴムで消したや台風通過跡

土砂災害や河川の氾濫などの台風被害に、心を痛めている作者の心境が伝わってくる。

午水

清司

小童

桂子

友香

キヨコ