



# 6 けやき



(発行) 公益財団法人 広島市文化財団 真亀公民館

住所 ▶ 〒739-1741 広島市安佐北区真亀一丁目3番27号  
TEL&FAX ▶ 082-842-8223  
ホームページ ▶ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/magame-k/>  
E-mail ▶ [magame-k@cf.city.hiroshima.jp](mailto:magame-k@cf.city.hiroshima.jp)  
開館時間 ▶ 午前8時半～午後10時  
受付時間 ▶ 午前8時半～午後5時15分(木、金曜日は午後9時まで)  
休館日 ▶ 6月：2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)



## 「けやき大学」〈高齢者いきいき活動ポイント対象事業〉 「悪徳商法・詐欺について学ぼう！」

日常生活において、様々な消費者トラブルが起きています。気を付ける方法や、困った時にどうすればよいのかなど学びます！

対象 ▶ おおむね65歳以上の方  
日時 ▶ 6月17日(水) 午前10時～11時半  
講師 ▶ 消費生活専門相談員 土井 敬子 氏  
申込み ▶ 真亀公民館へ。先着20人。申込み締切6月13日(土)  
※けやき大学会員の方は、申込みは不要です。

## 「おりがみひろば」〈高齢者いきいき活動ポイント対象事業〉



折り紙を楽しみながら交流を深めましょう。季節ごとに開催します。

対象 ▶ どなたでも  
日時 ▶ 6月25日(木) 午後1時半～3時  
内容 ▶ 『ぼち袋』と『箱』の二つの作品を作ります。  
持参物 ▶ 工作はさみ、筆記用具  
おりがみ指導 ▶ 藤原 哲子 氏  
申込み ▶ 真亀公民館へ。先着17人。申込み締切6月22日(月)

## 「パソコンひろば」〈高齢者いきいき活動ポイント対象事業〉



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。

対象 ▶ どなたでも  
日時 ▶ 6月11日(木)・25日(木) 午後1時～2時半  
講師 ▶ パソコングループ「キャレット」のみなさん  
持参物 ▶ パソコン※貸出用1台あり。(要事前予約)  
申込み ▶ 不要

## お知らせ 木・金曜の夜間の受付時間が変更となります

令和8年8月1日から、窓口業務の受付時間が下記のとおり変更となります。(公民館使用承認申請書受付(仮予約含む)、印刷サービス、主催事業申込受付、図書利用の新規受付など)

曜日	変更前	変更後
毎週木・金曜日	8:30～21:00	8:30～ <u>19:00</u>

※他の曜日の受付時間(8:30～17:15)は、これまで通りで変更はありません。ご利用の方は、できるだけ17時までにお願いたします。  
※開館時間(8:30～22:00)の変更はありません。

## 主催事業

- ・講座へのお申し込みは、6月1日(月)から各期限までに電話または直接窓口でお願いします。申し込みが不要の講座は、開催日時に直接お越しください。
- ・参加申込の際にお寄せいただいた個人情報は、事業運営の目的以外には使用しません。
- ・会場名が記載されていないものは、真亀公民館が会場です。
- ・参加費の記載がないものは無料でご参加いただけます。

## 駐車場利用について

- ・駐車場は満車となる場合があります。できるだけ公共交通機関等でお越しください。
- ・車でお越しの際は、枠内に駐車してください。また、事故防止と緊急車両の通行確保のため、枠外や出入口付近の駐車はご遠慮ください。



## 【グループ代表者研修会】 救急法講習会・熱中症への対応について

令和8年度のグループ代表者研修会も、6月と令和9年1月に開催します。6月は任意参加です。安心・安全な活動のために必要な内容となります。積極的なご参加をお待ちしています。

対象 ▶ どなたでも ※動きやすい服装でご参加ください。  
日時 ▶ 6月6日(土) 午前10時～正午(終了時間は予定)  
講師 ▶ 日本赤十字社広島県支部指導員  
内容 ▶ スポーツ活動中に起こりやすい事故や怪我、熱中症への対策・対応について  
AEDの使用方法について

申込み ▶ 真亀公民館へ。先着20人程度。申込み締切6月3日(水)

## 〈高齢者いきいき活動ポイント対象事業〉 「エコライフの一步」 「エコクッキング教室」

食材費が値上がりしている昨今、今まで以上に省エネを心がけ、食材を無駄なく使い切りたいですね。なかなか一度に使い切れない、きのこなどの食材は、傷む前に冷凍しておくのがおすすめ。そんな冷凍食材を上手に使う副菜づくりのバリエーションを学びましょう。メインはフライパンだけでできる酢豚です。デザートには、おからのスイーツを作ります。

対象 ▶ どなたでも  
日時 ▶ 6月24日(水) 午前10時～13時  
講師 ▶ 広島県栄養士会 佐々代志子 氏  
参加費 ▶ 無料 持参物 ▶ エプロン、三角巾、ふきん、手ふき  
申込み ▶ 真亀公民館へ。先着12人。申込み締切6月17日(水)  
主催 ▶ 広島市環境局環境政策課、真亀公民館

## 「あさきた健康習慣！」〈高齢者いきいき活動ポイント対象事業〉

対象 ▶ 安佐北区にお住まいの方  
日時 ▶ 6月25日(木) 午前10時～正午  
会場 ▶ 真亀公民館 研修室1  
内容 ▶ あるこう！一日プラス10分  
+10分で、健康が動き出す  
講師 ▶ 健康運動指導士 大背戸 まりこ 氏  
その他 ▶ 動きやすい服装でお越しください。  
問合せ・申込み ▶ 安佐北保健センターへ。(TEL/819-0586) 先着30人。  
※7月以降、他会場での講座を予定しています。  
詳しくはお問い合わせください。  
主催 ▶ 安佐北保健センター、真亀公民館

