

# 三入公民館だより

発行：公益財団法人広島市文化財団 三入公民館

〒731-0211 広島市安佐北区三入五丁目15番9号 TEL・FAX：(082)818-1418

メール：miiri-k@cf.city.hiroshima.jp HP：http://www.cf.city.hiroshima.jp/miiri-k/

## 4月号

令和6年(2024年)  
4月1日発行



【開館時間】午前8時30分～午後10時

【受付時間】午前8時30分～午後5時15分 ※木曜日と金曜日は午後9時まで

■講座への参加は、**4月1日(月)から** 公民館へ電話か来館でお申し込みください。

■駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関でのご来館をお願いいたします。

※講座への参加申込みの際にお聞きする個人情報は、事業運営の目的以外には使用いたしません。

今年度も様々な分野の講座で、ともに学び、体験しましょう。お気軽にご参加ください♪

### 〈三入学びの広場〉 広告のウソ(不当表示)を見抜く！



〈三入学びの広場〉は、新たな情報を得ることで生活がより豊かになり、知ってよかった！もっと知りたい！と実感できる内容をお届けします。

わかっていれば買わなかった！今回は、商品やチラシに書かれている内容を見ながら、勘違いしやすい表現やルール違反の書き方など、広告を見るときの注意ポイントを教えていただきます。

■日時：4月11日(木) 13:30～15:00

■場所：三入公民館 研修室1

■対象：どなたでも

■参加費：無料

■定員：42人(申込先着)

■持参物：筆記用具

■申込み：公民館へ電話か来館で

【講師】岩本 崇志さん(公正取引委員会 中国支所取引課職員)



### 〈生き生き大学〉ゆる～くエアロビクス&ストレッチで体をほぐそう



〈生き生き大学〉は、高齢者の健康作りをテーマに、原則毎月第3木曜日に開催します。夏季と冬季は講座で学び、気候の良い時期はホールでのびのび身体を動かしましょう。

今回は、エアロビクス体験です。前半は音楽に合わせてゆる～く体を動かし、後半は床に寝転がりストレッチをします。ご自身のペースで楽しみながらゆっくり体をほぐしましょう。

■日時：4月18日(木) 10:00～11:30

■場所：三入公民館 ホール

■対象：どなたでも

■定員：40人

■参加費：無料

■持参物：屋内シューズ、バスタオル、飲み物

■申込み：公民館へ電話か来館で

【講師】縄手 裕子さん(フィットネスインストラクター)



### 〈グループ活動体験〉拳法サークル(太道)



新年度会員募集！拳法サークルは太道を学ぶサークルです。太道に関心のある方、心身の健康作りをしたい方、ぜひ見学にお越しください。初心者大歓迎。基本からていねいに指導します。

■日時：4月3日(水)、4月10日(水)  
18:20～19:10(幼児～中学生)  
19:30～20:30(高校生～一般)

4/17、4/24も無料で体験できます

■場所：三入公民館 ホール

■対象：幼児から大人までどなたでも

■参加費：無料

■持参物：タオル、飲み物

■その他：高校生までは保護者同伴で

■申込み：公民館へ電話か来館で



### 〈グループ活動体験〉三入詩吟同好会



健康作り、ストレス解消に詩吟はいかがですか？腹式呼吸で発声練習をするので腹筋がきたえられ体幹も強くなります。

初めての方も体験会で一緒に声を出してみましょう。自分の声で表現する楽しさも体験してください。活動は毎週金曜日。

■日時：4月12日(金) 13:00～15:00

■場所：三入公民館 研修室2

■対象：どなたでも

■定員：5人(申込先着)

■参加費：無料

■申込み：公民館へ電話か来館で



### 活動グループを作ろう！卓球体験講座



初心者で新しく卓球グループを作り、定期的な活動で卓球を楽しみませんか。体験会後に今後の活動日時等を話し合いますので、希望される方はぜひご参加ください。

今回の体験講座ではネットの張り方から、ルール説明、卓球の基本動作を教えていただき、サーブやラリーを練習します。

■日時：4月25日(木) 13:30～15:00

■場所：三入公民館 ホール

■対象：どなたでも ■参加費：無料

■定員：20人(申込先着)

■持参物：ラケット、屋内シューズ、飲み物

■申込み：公民館へ電話か来館で

【講師】吉山 久美子さん(広島市卓球協会)

【協力】三入公民館利用卓球グループ



### 予告

「源氏物語」の世界～前篇「光源氏の物語」を読み解く～

日時：5月11日(土) 10:00～12:00

講師：世羅 博昭さん(鳴門教育大学名誉教授)

### 〈4月の公民館行事〉



1	月	
2	火	休館日
3	水	グループ体験(拳法) パソコンお助けルーム 図書ボランティア活動日
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	休館日
10	水	グループ体験(拳法)
11	木	作って楽しむ野菜教室 学びの広場(広告のウソ) 広島市図書館巡回日
12	金	グループ体験(詩吟) 子育てひろば「みるく」
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	休館日
17	水	パソコンお助けルーム
18	木	生き生き大学(エアロビクス)
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	休館日
24	水	
25	木	卓球体験講座 広島市図書館巡回日
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	休館日
30	火	休館日



このマークは、高齢者いきいき活動ポイント対象講座です