

# 皆賀公民館だより

令和7年(2025年) 5月号

<発行> 公益財団法人 広島市文化財団 皆賀公民館 〒731-5123 広島市佐伯区五日市町昭和台3 4番2号  
【TEL】922-6656 【FAX】922-6653 【E-mail】minaga-k@cf.city.hiroshima.jp 【HPアドレス】www.cf.city.hiroshima.jp/minaga-k/  
<5月の休館日> 3日(土・祝) 5日(月・祝) 6日(火) 7日(水・4日の振替休日) 13日(火) 20日(火) 27日(火)  
☆開館時間 8:30~22:00 窓口受付時間 8:30~17:15 (木・金は21:00まで) ※窓口へは、できるだけ17:00(木・金は20:45)までにお越しください。  
公民館だよりは、五日市東学区各町内会のご協力により配布されています。  
講座の申込時にいただいた個人情報は、事業実施以外の目的には使用しません。 ※は高齢者いきいき活動ポイント対象事業



## 小学生家庭教育講座

先輩ママに聞く ~ 我が家の子育て中学生から成人編 ~

日時… 5月23日(金) 10:00 ~ 12:00  
対象… 関心のある方  
場所… 皆賀公民館 2階 会議室  
講師… 児童発達支援事業所 れいんぼう 管理者 さん  
定員… 30人(要申込・申込み順)  
参加費… 無料  
申込み… 皆賀公民館へ電話または窓口まで。  
4月27日(日) 9時から受付けます。  
協力… 皆賀公民館学習グループ「ひだまり」

## 企業・団体等との連携講座

### 元気いきいきサロン

毎日楽しく元気に過ごすために介護予防を始めてみませんか?

#### 【5月】足腰きたえて毎日元気!

日時: 5月14日(水) 13:30~15:00  
講師: 和光整形外科スポーツクリニック 理学療法士 佐藤 誠亮 さん

#### 【6月】気を付けて! 詐欺に騙されないためには

日時: 6月4日(水) 13:30~15:00  
講師: 中国財務局 宮本 歩 さん

対象: おおむね65歳以上の方 場所: 皆賀公民館 2階 会議室  
定員: 各30人(要事前申込み) 参加費: どちらも無料  
申込み: 広島市五日市地域包括支援センターへ TEL 924-0053

※ 公民館ではないのでご注意ください。

主催: 広島市五日市地域包括支援センター  
共催: 五日市東学区社会福祉協議会 五日市東学区町内会連合会  
五日市東地区民生委員児童委員協議会  
五日市東学区シニアクラブ連合会  
皆賀公民館



## 第1回 皆賀ふれあい大学

「シナプソロジー®」で脳の活性化にチャレンジ!

シナプソロジー®とは、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図るメソッドです。笑顔で楽しく脳の機能をアップしましょう!

日時… 5月15日(木) 13:30 ~ 14:30  
対象… おおむね60歳以上の方  
場所… 皆賀公民館 2階 会議室  
講師… シナプソロジーインストラクター 桑田 葉子 さん  
定員… 20人(要申込・申込み順)  
参加費… 無料  
申込み… 皆賀公民館へ電話または窓口まで。  
持参物… 水分補給ができるもの、高齢者いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方)



## パソコンルーム1・2・3

あなたのわからないことをボランティアさんが教えてくれます。初心者対象のパソコン相談室です。

日時: 5月14日(水) 13:30~15:30  
対象: パソコン初心者  
場所: 皆賀公民館 1階 研修室  
定員: 3人(要事前申込み・申込み順)  
参加費: 無料  
申込み: 皆賀公民館へ電話、または公民館窓口にて5月12日(月) 午前中までに申込みください。  
(開催日当日の申込には対応できません。)



その他: ご自身のパソコンをお持ちください。

※ 申込時に、相談内容をお伝えください。相談内容によっては対応できない場合があります。予めご了承ください。

## オープンスペース みながっこで遊ぼう!!

乳幼児とその保護者のための楽しい遊び場です。どうぞお気軽にお越しください。

日時: 5月2日(金) 10:00~11:30  
※ 時間内は出入り自由です。  
対象: 乳幼児とその保護者  
場所: 皆賀公民館 2階 会議室  
参加費: 無料



## <乳幼児健康相談室>

身体計測、お子さんや保護者に関する相談を行っています。お子さまの成長や発達、かわり方など子育て全般について、心配なこと、不安なことがあれば、お気軽にご相談ください。予約不要です。

日時: 6月6日(金) 9:30~11:00  
対象: 広島市にお住まいの乳幼児とその家族  
場所: 皆賀公民館 2階 和室  
内容: 身体測定と個別相談  
持参物: 母子健康手帳、バスタオル  
問合せ: 広島市佐伯保健センター  
TEL 943-9733



## 今月のぐるっとまわって / みなガギャラリー

### 折り紙作品展 (日本折紙協会広島支部)

日本折紙協会広島支部の皆さんが制作された素晴らしい作品展です。車、くす玉やかぶと虫など日本の伝統文化である折り紙の魅力溢れる作品を是非ご覧ください。

