

「尿」に関するお悩みありませんか。
なかなか周りに言えないお悩み解消のきっかけにしませんか。

場 所 段原公民館 研修室1

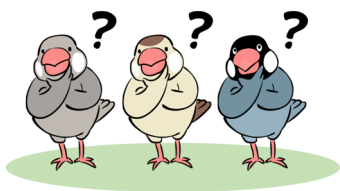
内 容 尿ケア、骨盤底筋トレーニングに関する講義と実技

対 象 どなたでも 定 員 25 人 (先着順)

講師 インナーサポート協会代表 石硯 登貴子さん

持参物 飲み物

共 催 広島市南保健センター 申込み 8月17日(月) 9:00~受付開始



これから、どう付き合っていけばよいのか、楽しく学びましょう。

場 所 段原公民館 研修室 1

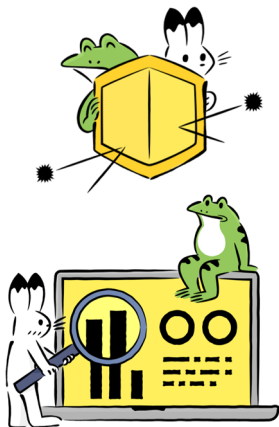
対 象 どなたでも

定員 25 人（先着順）

講師 フィナンシャルプランナー 倉橋 孝博さん

持参物 飲み物、筆記用具

申込み 8月17日(月) 9:00~ 受付開始



8月30日(日)まで開催

場 所 段原公民館 1 階ロビー

提供 平和首長会議

親子体操 ♪ 乳幼児を持つ親子が遊びを通して交流します。
紙芝居の読み聞かせなどもあります。(申込み不要)

※同内容を2回実施します

ほとんどの場合において、その結果は、

堤 元 段原公民館 研修室 1

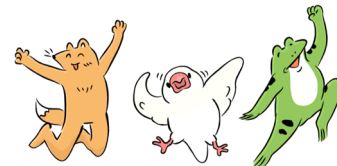
姓 名 劉汝昌 保護者

字 号 ①②各 6 组 (牛羊顺)

講 師 朝ノ休場此道者 塾長 改牛之ノ

持合物 飲了物 動きぬす、服装系

由 7 月 28 日 (日) 0:00 受付開始



1 印刷サービス(有料・白黒のみ)
学習資料の印刷等にご利用いただけます。個人的な印刷や営利目的の利用はできません。

利用時間 日・月・水・土 8:30～17:00

木・金 8:30~19:00 ※いずれも時間内に精算をお願いします。

用紙(白)1枚2冊(B5 A4 B4)、1枚4冊(A3)

用紙(色上質紙) 1 枚 3 円 (B5,A4,B4) 、1 枚 6 円 (A3)

用紙(持込み)1枚 0.5 円
コピー機 1 枚 15 円 ※カラー印刷はできません

※事前に事務室に申し出てください。原則、セルフサービスです。

初めての方や操作で不具合が生じた場合などは、公民館職員までお尋ねください。



図書コーナーの図書はひとり5冊まで貸出しできます。
事前に事務室で図書カードを作ってください。
図書カードは、南区内の公民館にて共通で利用できます。

公民館だよりは、段原中学校区内の各町内会及び朝日新聞サービスアンカーASA 安芸府中、中国新聞スタジアム通り営業所のご厚意により、各家庭に配布していただいております。