



仁保公民館だより

にこにこ仁保

令和6年(2024年)

9・10月号

令和6年8月25日発行(隔月発行)

編集
発行

公益財団法人広島市文化財団 仁保公民館
〒734-0024 広島市南区仁保新町一丁目8番6号

電話 (082) 281-1831
FAX (082) 281-1886

大人
いきいき
ライフ

元気で豊かな ”足” 人生を送るための 足のケア

いき
いき

海外では専門医もいて早くから注目されている「足の健康」。
いつも自分の体を支えてくれている足のこと、一緒に考えてみませんか。
足と脳の深い関係など、何歳からでも始められる足の健康づくりの大切さを改めて学びます。

日時：9月29日(日) 14:00～16:00

講師：フットケアセラピスト
古山昌子さん

定員：先着30人

申込：仁保公民館へ



親子でエコクッキング 食品ロスについて考えよう！

世界的な社会問題になっている「食品ロス」。
買い物体験とエコクッキングを通して、食品ロスを減らすために、自分たちにできることは何か考えてみましょう。

日時：9月29日(日) 10:00～13:00

場所：フレスタ東雲店（南区東雲一丁目7番10号）と仁保公民館

※集合はフレスタ東雲店、解散は仁保公民館

（フレスタ東雲店でお買い物体験後、徒歩で仁保公民館へ移動します）

内容：①エコクイズ、②お買い物体験、③エコクッキング（お野菜まるごとナポリタン・ぶるぶるミルクプリン）※今回調理するのはナポリタンのみ

講師：野菜ソムリエ上級プロ 花井綾美さん

対象・定員：小学生と保護者 先着8組

持ち物：飲み物（水分補給用）、エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具

申込：9月15日(日)から仁保公民館へ

共催：株式会社フレスタ



社会教育
実習生
企画

ドキドキ マジック教室

マジックおじさんと一緒に身の回りの物を使って手品に挑戦!!

上手になって家族や友達に自慢しよう!!

日時：10月20日(日) 10:00～11:00

対象・定員：小学生 先着10人

講師：マジックおじさん

反田哲頭さん

申込：9月29日(日)から仁保公民館へ



乳幼児
家庭教育
講座

パパママ一緒にあそぼ！

愛着を育む「わらべうたベビー&キッズマッサージ」や「親子のふれあい遊び」を楽しみます。気持ちがラクになる子育てのヒントも聞けます。

パパ、ママ、お子さんと一緒に体験してみませんか？

日時・内容：いずれも 10:30～12:00

①10月19日(土) 0才児ねんねコース

②11月2日(土) 未就園児よちよちコース

対象・定員：乳幼児と保護者 先着各10組

講師：開業助産師 山根美喜子さん

持ち物：バスタオル、飲みもの・おもちゃなど必要なもの、動きやすい服装で

申込：仁保公民館へ

●特に記載がない場合、会場は仁保公民館、参加費は無料、対象はどなたでも参加できます。

●右のマークがついている講座は、高齢者いきいき活動ポイント事業の対象です。ポイント手帳をお持ちください。

いき
いき

フレイル
予防
クッキング

おいしく食べて フレイル予防

いき
いき

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

食べることは健康維持への第一歩。

おいしく効果的に食べるために、お話と実習で一緒に学びましょう。

日時・内容：いずれも 10:00～13:00

①10月30日(水) ちょこちょこ食べようたんぱく質

②11月 6日(水) まだ間に合う！こつこつカルシウム

講師：管理栄養士 田中節子さん

材料費：各回 700 円

定員：先着 各 16 人

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、ふきん、タオル

申込：各開催日の一週間前までに仁保公民館へ

オンライン
講座

200Mでママトーク ゆったい子育て応援タイム

同世代の子どものママ同士、気になることや知りたいことをおしゃべりしませんか？

日時：9月27日(金) 13:30～15:00

テーマ：離乳食も！家族のご飯も！

時短レシピをフル活用しちゃおう

対象・定員：0～1 歳児とその保護者 先着 10 組

申込：9月1日(日)から受付開始

(右の2次元コードから)



申込フォーム

中央・三篠・仁保の3公民館が協力して子育て中の保護者向けのオンライン事業を開催する「つながる子育てプロジェクト」のInstagramを開設しました！

子育てお役立ち情報、公民館の子育て講座情報などを紹介しています。



TSUNAGARUKOSODATE_DEN



地域団体
研修会

落語&マジック

いき
いき

笑いときどきびっくりの楽しい時間を過ごしましょう。

落語

山笑亭こよんさん



受賞歴

2019 社会人落語日本一決定戦 市長賞(池田市)

THE 落語女王 2014 審査員特別賞(神戸市)



日時：10月25日(金)
13:30～15:00

講師：山笑亭こよんさん
フロンティア博さん

定員：先着 30 人

申込：仁保公民館へ

共催：旭ヶ丘親交会女性部



マジック

フロンティア博さん



親子
わくわく
体験

親子クッキング ピザ作りに挑戦！

生地から作って焼くピザは、いつも以上のおいしさ！公民館で習って、家でも作ってみよう。

好評につき追加開催！

7月に参加できなかった人、ぜひどうぞ。



日時：10月27日(日) 9:30～12:30

講師：料理愛好家 谷川恵さん

材料費：1組 500 円(1組3人まで)

対象・定員：小学生と保護者 先着8組

※7月に参加していない人

持ち物：飲み物、エプロン、三角巾、

ふきん、手拭きタオル

申込：9月29日(日)から仁保公民館へ



ゆっくりパソコン

いき
いき

日時：10月7日・21日・28日・11月11日・
25日・12月2日(全6回)

すべて月曜日 10:00～12:00

内容：「筆ぐるめ」で年賀状作成、インターネットの基本、スマホアプリの使い方

定員：先着 12 人

参加費：8,435 円(受講料とテキスト代)

その他：パソコン持込可(ウィンドウズのみ)。

希望者には1回 440 円で貸出可。

申込：仁保公民館へ

共催：株式会社 HOPS



ふれ愛ロビーギャラリー展

◆9月6日(金)～29日(日)

「紙芝居に一ほっほ 10年ひとくぎり展」

◆10月2日(水)～21日(月)

「行政相談パネル展」

※10月21日(月) 13:00～14:30 は行政相談委員が皆さんの相談に対応します。(予約不要)



いちばんやさしい シニアのためのスマホ講座

いき
いき

スマホを使って、コミュニケーションの輪を広げたり、生活をより楽しく豊かにするため、一緒に体験してみよう。

日時・内容：

- ①10月 9日(水)入門編・活用術紹介編(講義)
②10月 23日(水)LINE 編(基本的な活用術の講義と実習)
いずれも 13:30~14:30

定員：先着①15人、②10人 ※5人未満中止

参加費：②500円

持ち物：スマホ

申込：仁保公民館へ

共催：未想(misou)

ボードゲーム交流会

いき
いき

トランプや UNO みたいに、シンプルで面白く、まだみんなが知らないようなボードゲームで遊んでみよう。気軽に遊びにきてみてね。

日時：10月6日(日) 10:00~12:00

11月3日(日) //

講師：学生ボランティアグループ

ファーストリボン First ribbonのみなさん

定員：先着 16人

申込：仁保公民館へ



仁保にここにこ大学

いき
いき

おおむね 60 歳以上の人を対象に、一年を通じていろいろな学ぶ講座です。

※今年度の新規募集は終了しました。たくさんのご応募ありがとうございました。

第3回のご案内

日時：10月4日(金)

※ 原則偶数月の第1金曜日実施です。

時間：(前半グループ) 13:00~14:00

(後半グループ) 14:30~15:30

※どちらのグループかは、年度初めに参加者にハガキでお知らせしています。

内容：「私の尺八と健康~高齢者の健康に向けて~」

尺八奏者 山本観山さん

尺八による童謡・唱歌の演奏と共に、健康についてお話しします。

オレンジカフェ

いき
いき

認知症について知りたいことや話したいこと、お気軽にどうぞ！相談もできます。

日時：9月13日(金)、10月11日(金)
13:00~15:00

対象：認知症に関心のある人

内容：9月 ミニ講座「聞こえと認知症」

にほ耳鼻科・内科心臓血管クリニック 岡田明子さん
フラダンス

10月 ミニ講座「バランスの良い食事で過ごそう」

南保健センター管理栄養士 岡崎美紀さん
サックス演奏

参加費：100円

共催：仁保オレンジの会

仁保・楠那地域包括支援センター
(電話 082-286-6112)

活動グループ体験講座

公民館のグループ活動に興味のある方は、ぜひこの機会に体験してみてください。申込は仁保公民館へ。

日時	グループ名	内容
9月20日(金) 12:50~14:50	リフレッシュ ヨガサークル	自分の心と身体に向かい合い、自分のペースでバランスを整えます。 リフレッシュしてみませんか。 ●持ち物：飲み物、敷物用タオル(バスタオルくらいの大きさ) 動きやすい服装 ●募集人数：若干名
9月26日(木) 16:15~17:10	なかよしキッズ (幼児体操)	お友達といっしょに楽しく身体を動かしましょう。お気軽にお越し下さいね！ ●持ち物：飲み物、動きやすい服装 ●募集人数：3~6歳児 5人(※10分前までにお越しください)
10月9日(水) 13:00~15:00	れんこん句会	50~90歳代8人の俳句好きなグループで、初心者大歓迎です ●持ち物：ボールペン ●募集人数：3人

●特に記載がない場合、会場は仁保公民館、参加費は無料、対象はどなたでも参加できます。

●右のマークがついている講座は、高齢者いきいき活動ポイント事業の対象です。ポイント手帳をお持ちください。

いき
いき



子育てオープンスペース

乳幼児と保護者が楽しく過ごしながらか、子育ての悩みを聞いてもらったり、情報交換をしたりする交流ひろばです。

さくらんぼくらの親子プレイルーム

日時：原則毎月第3水曜日 9:30～11:30

9月18日(水)、10月16日(水)

場所：仁保公民館 ※事前申込不要

主催：ボランティアグループ「さくらんぼくらぶ」



ボランティア募集

乳幼児と一緒に遊んだり、保護者の相談を聞いたりしてくれるボランティアを募集中！
高齢者いきいき活動ポイントは4ポイントです。詳細は仁保公民館まで。



黄金山子育てひろば「つぼみ」

日時：原則毎月第4水曜日 10:00～11:30

9月25日(水)、10月23日(水)

場所：黄金山児童館（南区北大河町35番2号）※事前申込不要

問合せ：南区地域子育て支援センター（TEL250-4134）へ

健康相談室

日時：原則毎月第2水曜日 9:30～11:00

9月11日(水)、10月9日(水)

場所：仁保公民館

持ち物：母子健康手帳、バスタオル ※事前申込不要

問合せ：南保健センター（TEL250-4133）へ

第39回公民館まつり

11月16日(土)・17日(日)開催

公民館の学習グループや地域の皆さんが日頃の活動の様子を発表する公民館まつりに向けて、準備が始まりました。詳細は次号の「にこにこ仁保」で。

展示・ステージ・体験コーナー・バザーなど、まつりに参加してみたいと思われる団体・グループは、公民館で配布する開催要項を確認のうえ、9月末までに公民館へお申し込みください。



仁保公民館のご案内

電話 (082)281-1831

FAX (082)281-1886

〒734-0024

広島市南区仁保新町一丁目8番6号

Eメール niho-k@cf.city.hiroshima.jp

ホームページアドレス

<http://www.cf.city.hiroshima.jp/minamiku-k/niho-k/>



ホームページ LINE(ライン) インスタグラム

開館時間 8:30～22:00

受付時間 (部屋の使用申請、講座の申込み、印刷サービス、図書利用新規申込み)

月・水・土・日曜日 8:30～17:15

木・金曜日 8:30～21:00

休館日 火曜日・祝日(祝日が日曜日の場合は、日曜日は開館し振替休日のみ休館。祝日が火曜日の場合は、火曜日とその直後の休日でない日が休館)、8/6、12/29～1/3

9月の休館日：3(火)・10(火)・16(祝)・17(火)・23(振休)・24(火)

10月の休館日：1(火)・8(火)・14(祝)・15(火)・22(火)・29(火)



【公共交通機関でお越しになる場合】

広島電鉄4号線(4-1, 4-2, 4-3)

(県庁前発 八丁堀一広島駅経由)

仁保車庫または向洋新町行
東本浦バス停下車 約180m

広島電鉄7号線(7-1, 7-3)

(横川駅または紙屋町発 市役所前—2号線経由)

仁保車庫または向洋新町行
東雲バス停下車 約180m

- 「にこにこ仁保」は、各町内会長様をはじめ、役員の方々の手で各家庭へ配布いただいております。
- 講座等申込みの際にお寄せいただいた個人情報、事業運営の目的以外には使用しません。