



仁保公民館だより

にこにこ仁保

令和 8 年(2026 年)

9・10月号

令和 8 年 8 月 24日発行(隔月発行)

編集 公益財団法人広島市文化財団 仁保公民館
発行 〒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

- * 主催事業の申し込みは **9 月 5 日(土)9:00** から仁保公民館 (082-281-1831) で受付開始!
- * 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
- * 飲み物など必要と思われるものは各自お持ちください

いき
いき

マツダミュージアム de 職業体験 ～カッコいい!ものづくりの世界～

憧れのクルマづくりの現場へ!
本物の技術を体験!

※模型づくりは
こどものみとなります。



日 時: 9 月 23 日(水・祝) **A** 9:30~11:30(集合 9:15)、**B** 13:00~15:00(集合 12:45)
集合・解散: マツダ本社ビル 2 号館 1 階ロビー ※向洋駅から約 200m です。職員が案内板を持って待機します
対象・定員: **A**・**B**それぞれ小学生 12 人とその保護者(先着) ※乳幼児はご参加いただけません
申 込: 仁保公民館へ
そ の 他: 駐車場はありますが、できるだけ公共交通機関をご利用ください
バスでミュージアムまで移動するため、集合時間に遅れると参加できなくなります。ご注意ください
マツダミュージアム: 電話 (082) 252-5050
共 催: マツダ株式会社、大河公民館

体力づくり・絆づくり 親子で3B体操

日 時: 1 0 月 2 3 日(金) 10:00~11:30 
講 師: 公益社団法人日本 3B 体操協会
公認指導士 山根 美喜子さん
対 象: 未就園児の親子
※未就園児はひとりで歩けるお子さんが対象です
定 員: 1 0 組(先着)
持参物: 飲み物、汗拭きタオル、運動しやすい服装、
大人は屋内シューズ
申 込: 仁保公民館または上記コード(申込フォーム)へ

【講師プロフィール】 開業助産師(ほほえみ助産院)、わらべうたベビー&キッズマッサージインストラクター、子育てや女性の健康相談、小・中・高校にいてのちの授業など幅広く活動。今年度、第 31 回ひろしまナイチンゲール賞を受賞



【講師からひとこと…】
親子で体を動かしませんか?
健康な体づくりは、『こども時代の基礎が非常に大事』と言われています。3B体操は、用具(写真右上)を使って様々な音楽に合わせて行う体操なので、こどもも大人も楽しみながら、全身を鍛えることができます。当日は、パパ・ママ向けの運動不足解消や猫背改善に効果的な体操や、講師や参加者との交流の時間も予定しています!
親子で楽しく体を動かし、心身ともにリフレッシュ!!

国際理解講座 味覚で旅するアジア ～ベトナムの食文化と暮らし～

料理を通じて異文化の歴史や暮らしに触れてみませんか?
調理しながら、その背景にあるベトナムの文化、歴史、人々の生活スタイルを学びます。
食文化に興味がある人、異文化理解を深めたい人、新しい料理に挑戦したい人大歓迎です!



日 時: 9 月 2 7 日(日) 10:00~12:30
内 容: ベトナムのランチ&デザート
(春巻き&緑豆チャー)づくりとお話
講 師: 広島大学大学院生
DOAN LE MINH HONG(ドアン レミンホン)さん
対 象: 15 歳以上の人
定 員: 1 0 人(先着)
参加費: 8 0 0 円/人(当日集めます・現金のみ)
持参物: エプロン、ふきん 2 枚、三角巾、筆記用具
申 込: 9 月 2 0 日(日)までに仁保公民館へ
協 力: (公財)広島平和文化センター

唄と健康のギター漫談

楽しいギター漫談を聴きながら、みんなで一緒に笑いませんか。笑うことは、心と身体の健康にもつながります。
笑いを交えながら、健やかな毎日のためにちょっと役立つお話?もお届けします。



日 時: 1 0 月 3 0 日(金)
13:30~15:00
講 師: ギター漫談家 風呂 哲州さん
定 員: 4 0 人(先着)
申 込: 仁保公民館へ
共 催: 仁保旭ヶ丘親交会 研修部・女性部

グループ体験会 「モハラ・ナー・ブアナ仁保」(フラダンス)

初心者も大歓迎!フラダンスは、無理のないゆったりとした動きで、楽しく身体を動かせます。健康維持や運動不足の解消にもおすすめです。音楽に合わせて、みんなで楽しくフラダンスを体験してみませんか。

日 時: 1 0 月 5 日(月) 14:00~16:00
定 員: 3 人(先着)
持参物: 動きやすい服装
申 込: 仁保公民館へ



ボードゲーム交流会

UNO や人狼など、みんなで楽しめる定番のゲームはもちろん、個性豊かでおもしろいボードゲームもたくさんあります!「ボードゲームは初めて」という人もみんなで楽しく遊びながら、ボードゲームの魅力を体験してみませんか。

日 時: 9 月 13 日(日)、10 月 11 日(日)
両日とも 10:00~12:00
講 師: 学生ボランティアグループ
ファーストリボン
First ribbonの皆さん
定 員: 16 人(先着)
申 込: 仁保公民館へ



生成 AI ではじまる これからの便利な暮らし

AI アプリを使って、食事の献立や旅行の相談をしたり、写真画像の加工をしたりして、楽しく活用してみましょう。
活用法について講師に相談する時間もあります。

日 時: 1 1 月 9 日(月) 10:00~12:00
講 師: AI エンジニア 三浦 尊統さん
定 員: 10 人(先着)
持参物: スマホやパソコン等(あれば)、筆記用具
申 込: 仁保公民館へ



オレンジカフェ

【申込不要】

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!

日 時: 9 月 11 日(金)、10 月 9 日(金)
両日とも 13:00~15:00
対 象: 認知症に関心のある人
内 容: 9 月 にほ耳鼻科・内科心臓血管クリニック内科
岡田先生のお話 &
広島市シニア大学ハーモニカサークルの演奏
10 月 秋本外科クリニック院長 秋本先生のお話 &
グループホーム広島八景園の音楽会

参加費: 各回 1 0 0 円/人(現金のみ)
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 286-6112)

問合せ: 仁保・楠那地域包括支援センターへ



*主催事業等の申し込み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。