

申込は各講座の受付開始日の8:30から電話または来館にて受け付けます。

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた！BP1



～生後2～5か月の赤ちゃんとはじめてのママ対象プログラム～



受付中

- 日 時：10月10日、17日、24日、31日 金曜日 13:30～15:30(全4回)
- 内 容：同じくらいの月齢の赤ちゃんを育てているお母さんたちで赤ちゃんがいる生活について話したり、考えたりしてみましょう
- 対 象：講座開始時に生後2～5か月の第1子のお子さんとお母さん
- 定 員：親子8組（先着順） ●参加費：1,100円(テキスト本代) ※第一回に集めます
- 進行役：BP プログラム認定ファシリテーター・山内美緒さん
- 申 込：三條公民館へ電話、Eメール、LINE 公式アカウントからお申込みください。
①お母さんの氏名と年代、②電話番号、③住所、④赤ちゃんの名前と生年月日をお知らせください。



旅するテーブル ～中国編～ 食を通して世界を知ろう

- 日 時：10月12日（日）9:30～13:00
- 内 容：留学生と一緒に青椒肉絲(チンジャオロース)と杏仁豆腐(あんにとどうふ)をつくりましょう
- 対 象：小学生とその保護者（幼児同伴不可） ●定 員：先着8組（2人1組で）
- 参加費：無料 ●申込：三條公民館
- 持参物：筆記用具、エプロン、マスク、三角巾、手をふくタオル、食器をふくタオル、飲み物
- 企画・進行：広島市立大学 市大生チャレンジ事業「旅するテーブル」
- 共 催：広島市立大学、株式会社フレスタ、三條公民館

マレーシア・フランスに続く第3弾！



中国の切り絵
剪纸(せんし)
体験もあるよ

10月1日～
受付開始



介護予防教室

健康ウォーキング教室

正しい歩き方を学んで良い姿勢で歩いて健康寿命をのばしましょう！

- 日 時：10月23日（木）13:30～15:00
- 対 象：おおむね65歳以上の方（興味があればどなたでも）
- 定 員：50人（先着順）
- 講 師：荒木脳神経外科病院 理学療法士長 木村隼人さん
- 場 所：三條公民館 ●申込・問合せ：中広地域包括支援センター(TEL082-509-0288)
- 共 催：中広地域包括支援センター、三條公民館



10月1日～受付開始
中広地域包括支援センターへ



いきいき健康教室 手軽にできる運動体験会

- 日 時：10月31日（金）13:30～15:00
- 対 象：おおむね65歳以上の方（興味があればどなたでも）
- 定 員：40人（申込順）
- 持参物：上靴、タオル、飲み物（水分補給）、動きやすい服装でご参加ください
- 申 込・問合せ：三條公民館
- 共 催：公民館活動グループ「楽笑サロン」、三條公民館



10月3日～
受付開始

お知らせ

献血にご協力ください！



- 日 時：10月4日（土）
9:30～12:30
13:45～15:30 （三條公民館）
- 献血にご協力いただける方：
17歳～69歳までの方
- 主 催：三條地区献血推進協力会・三條地区公衆衛生推進協議会・三條地区社会福祉協議会 ★1階ロビー利用についてのお願い★
10月4日（土）8:30～16:30 まで献血受付及び準備と後片づけのため、駐車場の利用、1階ロビーの利用及び図書貸し出しができません。みなさまのご理解ご協力をお願いいたします。

地域情報

おこフェス2025



- ★期 間：10月11日（土）11:00～20:00
10月12日（日）11:00～19:00
- ★場 所：JR 横川駅南口・フレスタモールカジル横川
- ★協 力：横川商店街連合会、フレスタモールカジル横川、三條公民館
おこフェス2025LP →
- ★期 間：10月25日（土）14:00～20:00
10月26日（日）12:00～18:00
- ★主 催：横川ゾンビナイト11開催委員会（横川商店街連合会、横川カンパイン国ほか）
横川ゾンビナイトホームページです →

横川ゾンビナイトII



予 告

第43回三條公民館まつり

11月8日（土）9日（日）開催決定！

三條公民館で活動しているグループの皆さんが芸能発表や作品展示などで活動の成果を披露します。そのほか、ふれあい・体験コーナー、物販・軽食バザー、また地域団体による催しなど、今年も盛りだくさんの内容で開催を予定しております。詳細は公民館だより11月号でお知らせします。



みささ元気アップのれん { 申込不要 }

- 町のみんと楽しく歌って笑って、身体を動かして・・・おしゃべりしながらホッとひと息つきましょう！
- 10月2日 「椅子に座ってできる健康体操」
- 講 師：常本 真由美さん
- 参加費：1回200円
- 持参物：タオル、飲み物、体育館シューズ または上履き
- 時 間：木曜日13:30～15:00
- 対 象：おおむね65歳以上の方
- 場 所：三條公民館
- 共 催：三條地区社会福祉協議会、三條公民館
※10月の歌はお休みです



パソコン生活お役立ち講座

「ワードで年賀状作り」

10月1日～
受付開始

- そろそろ来年の年賀状の準備が気になる頃・・・いつもは既製品を利用というあなたも、今回はパソコン（ワード）を使って個性的な年賀状を作ってみませんか！
- 日 時：10月23日（木）9:00～12:00
- 対 象：文字入力など簡単な操作ができる人
- 定 員：10人（申込順）
- 場 所：三條公民館
- 講 師：ローカルネットひろしまの皆さん
- 参加費：1,000円（テキスト代を含む）
- 申込締切：10月19日（日）
※申込が3人に達しない場合は講座が中止となることがあります。
- 申込・問合せ：三條公民館
- 共 催：ローカルネットひろしま、三條公民館
※ご自身がお使いのノートパソコンをご持参ください



パソコンサロン { 申込不要 }

～パソコン何でも相談室～

- エクセル、ワードなど何でも相談に応じます。時間内は出入り自由ですので、お気軽にお越しください。
- 日 時：10月10日（金）、23日（木）
いずれも 13:00～15:00
- 参加費：無 料 ●場 所：三條公民館
- 共 催：ローカルネットひろしま、三條公民館

＜三條公民館ロビー展（10月）＞
10月4日（土）～10月26日（日）
「消防パネル展」