

**パソコン生活お役立ち講座**  
**「初心者のためのエクセルの基礎」**  
 町内会などの各種案内文や名簿の作成、計算機能を使用した収支報告書や家計簿の作成など、いろいろな帳票作りにも使っているのが「エクセル」です。このエクセルの基礎と一緒に学習してみませんか。

●日時: 5月28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: 5月24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**  
 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: 5月8日(金)、28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

**みささ日本語交流ひろば「にじいろ」**  
 (Misasa Culture Exchange Space 「Nijiiro」)

●日時: 5月3日と17日の日曜日 10:00~12:00  
 ●主催: みささ日本語交流ひろば「にじいろ」ボランティアグループ

**三條の藍復活・活用プロジェクト(三條藍染会)**

●日時: 5月15日(金) 10:00~15:00  
 ●場所: 三條公民館  
 ●問合せ: 三條公民館

**大芝ニンニンcafé**  
 「認知症のこと」「これからのこと」一緒にお話ししましょう

●日時: 毎月2・4木曜日 10:00~13:00  
 ●場所: 新庄之宮神社 社務所(西区大宮一丁目1-9)  
 ●参加費: 200円(お茶・お菓子代)  
 ●問合せ: 中広地域包括支援センターへ (Tel.082-509-0288)

**グループ体験講習会 「鯉城吟詠会」**

●日時: 5月25日(月) 13:30~15:30  
 ●対象: どなたでも  
 ●定員: 10人(申込順)  
 ●場所・申込: 三條公民館

**子育てオープンスペース情報** **申込不要**

**みんなの広場**  
 ●日時: 5/18・6/1 6/1は育児相談会があります。 6/15 いずれも月曜日 10:00~11:30  
 ●対象: 0歳~未就学児とその保護者  
 ●場所: 三條公民館  
 ●問合せ: 三條公民館

**ぴよぴよ広場**

●日時: 5月12日、26日 いずれも火曜日 10:00~11:30  
 ●対象: 0歳~3歳までのお子さんとその保護者  
 ●場所: 竜王集会所(西区竜王町7-4)  
 ●問合せ: 西区保健センターTel. 082-294-6384

**天使のつとめ**

●日時: 5月11日(月) 10:30~12:00  
 ●対象: 0歳~未就学児とその保護者  
 ●場所: 大芝集会所1階ホール(西区大芝一丁目13-21)  
 ●問合せ: 天使のつとめ(代表:松田) Tel. 090-2008-6977

**ほっこり広場**

●日時: 毎週火・木曜日 10:00~12:00  
 ●対象: 0歳~2歳までのお子さんとその保護者  
 ●場所: エルモ大芝事務所(西区大宮一丁目4-8フェリーチェMT1階)  
 ●問合せ: エルモ大芝事務所 Tel. 082-554-1870

**「リーフズ」のおはなし会** **申込不要**

\* \* 乳幼児&保護者対象 \* \*

●日時: 5月13日、6月3日 いずれも水曜日 11:00~11:30  
 ●場所: 三條公民館

**保健師さんの健康相談** **申込不要**

育児に関する相談や乳幼児の身体測定を行います。

●大芝集会所(西区大芝1-13-21)  
 ・5月11日(月) 9:30~10:45  
 ●三條公民館  
 ・5月21日(木) 9:30~10:45  
 ●持参物: 母子健康手帳とバスタオル  
 ●問合せ: 西保健センターへ (Tel.082-294-6384)

**認知症カフェ** **申込不要**

**ぶらっとカフェみささ**  
 認知症でお悩みの方やそのご家族の方(当面は、地域包括支援センターより紹介された方)を対象に開催します。

●日時: 5月27日(水) 13:00~16:00  
 ●場所: 三條公民館 ●参加費: 100円  
 ●共催: 三條地区民生委員児童委員協議会 三條地区社会福祉協議会

# みささ 5月

発行: (公財) 広島市文化財団 三條公民館  
 〒733-0004 広島市西区打越町10番23号  
 TEL&FAX (082) 237-3077  
 E-mail misasa-k@cf.city.hiroshima.jp  
 URL http://www.cf.city.hiroshima.jp/misasa-k/

**【5月の休館日】**  
 4日(月・祝)・5日(火・祝)・6日(水・振替休日)・7日(木・振替休館日)・12日(火)・19日(火)・26日(火)

三條公民館のホームページ公式アカウント  
 三條公民館LINE公式アカウント  
 三條公民館Instagram公式アカウント

**公民館主催事業等について**

●受付時間 8:30~17:15 (講座申し込み、問合せ、部屋の予約・申請、印刷機の利用はこの時間内をお願いします。木・金曜日は21:00まで可能です。)  
 ●申込 特に明記がなければ受付時間内に電話または来館にて受け付けます。また抽選等の記載のない場合は、申込順とします。  
 ●駐車場 台数に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

**みささ元気アップのれん**

●5月21日(木) 「椅子で座ってできる健康体操」

●時間: 13:30~15:00  
 ●講師: 常本 真由美さん  
 ●会場: 三條公民館 ●参加費: 200円  
 ●持参物: タオル、飲み物、上履き  
 ●対象: おおむね65歳以上の方  
 ●共催: 三條地区社会福祉協議会、三條公民館

**「認知症のことを知って 楽しく身体を動かしてみよう」**

●日時: 5月14日(木) 13:30~15:00  
 ●会場: 三條公民館  
 ●講師: 広島市在宅生活継続支援事業 西区指導支援員 西山 美雪さん  
 ●対象: 概ね65歳以上(軽く運動が出来る方)  
 ●定員: 40人(申込順)  
 ●内容: みんなで楽しくコグニサイズ  
 ●持参物: 上履き、タオル、飲み物

5月1日 9:00~ 中広地域包括支援センター受付開始

**子ども長唄三味線体験教室**

●日時: 5月24日(日)・6月7日(日) 6月20日(土) ※いずれか1日でもOK いずれも 13:00~13:45

●会場: 三條公民館 ●参加費: 無料  
 ●講師: 長唄三味線師範 川東 陽華さん  
 ●対象: 小・中学生 ※幼児や保護者同伴可  
 ●定員: 各日10人(申込順) ※長唄のみの体験可  
 ●申込・問合せ: 三條公民館

**「薬剤師さんによるお話」 お口の渇き予防・熱中症予防について**

●日時: 6月3日(水) 13:30~14:45  
 ●会場: 三條公民館  
 ●講師: 健康サポート薬剤師 中西 直樹さん  
 ●対象: 概ね65歳以上の方  
 ●定員: 30人(申込順)  
 ●持参物: 飲み物 (個別相談をされたい方は事前に予約をしてください。先着10名) 個別相談時はお薬手帳やお薬アプリ等現在服用されている薬がわかるものをご持参ください

082-509-0288

●申込: 中広地域包括支援センター  
 ●主催: 中広地域包括支援センター、三條公民館

**三條公民館グループ代表者研修会のご案内**

●日時: 5月9日(土) 10:00~11:30  
 ●会場: 三條公民館 4階 大集会室  
 ●内容: ①公民館の利用&グループ運営について ②消防訓練 ※火事を想定した避難訓練と、水消火器による消火訓練を行う予定です。 ※上履きをご持参の上、動きやすい服装でお越しください。  
 ●対象: 公民館利用グループ・団体から1名  
 ●申込: 5月3日(日)までに三條公民館へ。