令和８年（２０２６年）１１月号

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」

11月1日～受付開始

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適しているのが「エクセル」です。このエクセルの基礎を一緒に学習してみませんか。

●日　時：１１月２６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）
●会　場：三篠公民館
●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：１１月２２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：三篠公民館
●共　催：ローカルネットひろしま、三篠公民館
※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

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：１１月１３日（金）、２６日（木）
　いずれも 13:00～15:00
●参加費：無　料　　●会　場：三篠公民館
●共　催：ローカルネットひろしま、三篠公民館

認知症カフェ
ぶらっとカフェみささ

申込不要

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：１１月２５日（水）13:00～16:00
●会　場：三篠公民館　　●参加費：１００円
●共　催：三篠地区民生委員児童委員協議会
　三篠地区社会福祉協議会



大芝ニンニン cafè

「認知症のこと」「これからのこと」を一緒にお話ししましょう！

●日　時：毎月２・４木曜日　10:00～13:00
●会　場：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：中広地域包括支援センターへ
　（TEL082-509-0288）

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：１１月１６日、１２月７日、21 日
　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
●会　場：三篠公民館
●問　合：三篠公民館

ぴよぴよ広場

●日　時：１１月１０日、２４日
　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
●会　場：竜王集会所（西区竜王町７－４）
●問　合：西保健センターTEL　082-294-6384

天使のつどい

●日　時：１１月９日（月）10:30～12:00
●対　象：０歳～未就学児とその保護者
●会　場：大芝集会所１階ホール
　（西区大芝一丁目１３－２１）
●問　合：天使のつどい（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
●会　場：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：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

絵本の読み聞かせとわらべ歌

＊＊乳幼児＆保護者対象＊＊

●日 時：１１月１８日（水）
　11:00～11:30
●会 場：三篠公民館

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（西区大芝一丁目１３－２１）
・１１月９日（月）9:30～10:45
●三篠公民館
・１１月１９日（木）9:30～10:45
●持参物：母子健康手帳とバスタオル
●問　合：西保健センターへ
　（TEL082-294-6384）

みささ　１１月

発　　行：(公財)広島市文化財団 三篠公民館
〒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/

【11月の休館日】
3日(火)・4日(水・振替休館日)
10日(火)・17日(火)
23日(月・勤労感謝の日)
24日(火)

三篠公民館のホームページ公式アカウント
三篠公民館 LINE 公式アカウント
三篠公民館インスタグラム公式アカウント

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でお願いします。木・金曜日は 19:00 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。

みんなで唄う会
～聴いて！歌って！懐かしの歌・思い出の歌～

11月1日～受付開始

地元声楽家と一緒に、ピアノに合わせて歌いましょう！

●日　時：１１月２６日（木）１３:３０～15:00
●対　象：概ね 65 歳以上の方（ただし、興味があればどなたでも）
●定　員：８０人（申込順）
●持参物：上履き
●出　演：声楽家・桝本　純子さん　ピアニスト・片岡　雅恵さん
●申込・問合：三篠公民館　　●会　場：三篠公民館
●共　催：三篠地区社会福祉協議会シニアクラブ、三篠公民館



いきいき健康講座
不眠サヨナラ　ぐっすり眠れる睡眠講座

11月1日～受付開始

夜中に何度も目が覚める。トイレに行く。などの眠りに不満を持つ方に最適です。
ぐっすり眠れる秘訣やさらに気持ち良く眠れる身体づくりのケアを学習しましょう。

●日　時：１１月２７日（金）１３:３０～15:００
●講　師：導眠整体らくしん館　導眠整体師　永見　保浩さん
●対　象：どなたでも
●定　員：５０人（申込順）　　●持参物：上履き、筆記用具
●申込・問合：三篠公民館　　●会　場：三篠公民館
●主　催：三篠地区公衆衛生推進協議会
●共　催：三篠地区社会福祉協議会シニアクラブ、三篠公民館



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。

公民館だより「みささ」は，三篠・城北通り営業所・土橋・祇園山本・長束の各中国新聞販売所のご厚意により皆さまにお届けしています。

このマークは、高齢者いきいき活動ポイント対象事業です。