



| | |
|--|---|
| <p>発行 (公財) 広島市文化財団 楽々園公民館・美隅公民館</p> <p>* 定員のある講座の申込みについては先着順となります。</p> <p>* 参加費のある講座について、申込み期間後の参加費の返還は準備の都合上できません。ご了承ください。また、参加費の記載がない講座は無料でご参加いただけます。</p> <p>* 講座の申込みの際にお寄せいただいた情報は、個人情報として慎重に取扱い、事業の目的以外には使用いたしません。</p> | <p>4月の休館日 2日(火)・9日(火) 16日(火)・23日(火) 29日(月・祝)・30日(火)</p> <p>開館時間 8:30~22:00 窓口受付時間 8:30~17:15 ※木・金曜日は21:00まで</p> |
| <p>いきいき 高齢者いきいき活動ポイント事業について 左のマークが表示されている講座は高齢者いきいき活動ポイントの対象です。ポイント手帳をお持ちいただくと押印いたします。</p> | |

もっと！子育てを楽しく♪ 公民館には赤ちゃんや子どもと一緒に参加できる講座や、情報コーナーがあります♪ お気軽にお立ち寄りください♪

子育てサロンぽっぽ 4/19 金
「足形アートを楽しもう」 10:00~11:30
 毎月第3金曜日に開催しています。月ごとの内容(工作や絵本の読み聞かせなど)を楽しみながら、わいわい過ごしています。

量のお部屋でゆったり
初めての方、パパも大歓迎!
お気軽にどうぞ♪

場 所 楽々園公民館
 対 象 乳幼児と保護者 定 員 10組
 持参物 飲み物 申込み 楽々園公民館へ
 協 力 五日市西地区民生委員児童委員協議会
 子育てボランティア

親子パティシエ講座 4/21 日 ※時間厳守をお願いします。
「クッキー作り」 9:20~11:30
 絞り袋を使ってサクサクのクッキーを作ります。一緒に作って食べると、いつもよりおいしいね♪

場 所 楽々園公民館
 講 師 お菓子作り講師 山本 ゆりかさん
 対 象 4歳~未就学児と保護者
 (小学生は未就学児のきょうだいと一緒に参加できます)
 定 員 6組(1組3人まで)
 参加費 600円(材料代) 持参物 エプロン、三角巾、ふきん2枚
 申込み 楽々園公民館へ
 受付後、4月17日(水)までに参加費をお持ちください。
 ※託児付きの講座です。対象は10か月からの腰が据わった乳児から、定員は6人です。

ミニ子育て情報コーナー
 近隣の子育てサロン・イベントのチラシなどを公民館1階ロビーに置いています。

2階図書室
 絵本がたくさんあります。部屋で本を読んだり、借りることができます。広島市図書館からの取り寄せもできます。

いきいき 認知症予防セルフケア講座
睡眠の質を高めて認知症予防!
 睡眠の質と認知症予防の関係・睡眠の質向上のポイントをお伝えします。後半は睡眠の質を高めるセルフケアの実技を学びます!

日 時: 4月27日(土) 10:00~11:30
 場 所: 美隅公民館
 講 師: 睡眠健康指導士・導眠整体師 永見 保浩さん
 対 象: どなたでも 定 員: 10人
 参加費: 無料
 持参物: ハンドタオル
 ※動きやすい服装でお越しください。
 申込み: 美隅公民館へ

母の日 present!
箱にデコレーション & フラパン
5月12日(日)
10:00~12:00

小物入れをデコレーションして、お母さんの顔のフラパンと一緒にプレゼント!!

◇場 所 美隅公民館
 ◇講 師 母親サークル(楽々園母親クラブ)のみなさん
 ◇対 象 小学生 ◇定 員 16人
 ◇参加費 500円
 ◇持参物 汚れてもよい服装、飲み物
 ◇申込み 美隅公民館へ。受付後、5月5日(日)までに参加費をお持ちください。

地域情報 BOX

いきいき **総合型地域スポーツクラス**
「らくらくクラブ」
会員＆運営スタッフ募集！



らくらくクラブは、地域で気軽にスポーツを楽しむ環境作りと、健康の維持・まちづくりを目的とする自主運営のスポーツクラブです。

グラウンドゴルフ・ミニテニス・ピンポン・ソフトバレーボール（子どものみ）など、子どもから大人まで誰でも参加できます。スポーツを一緒に楽しみましょう！

申込みや会費等については、楽々園・美隅公民館、佐伯区スポーツセンターにある入会申込書をご覧ください。

■問合せ 事務局 田中 (TEL 923-6603)

楽々園公民館活動グループ
会員募集のお知らせ
「民謡琇和会さざんか支部」

三味線と尺八の生演奏に合わせて個人別に指導します。わくわく・ウキウキのリズムに乗って気持ちよく歌いましょう。ご参加をお待ちしています。

■活動日時 第1・3木曜日
10:00～12:00

■会場 楽々園公民館

■会費 3,000円/月

■対象 どなたでも

■問合せ 楽々園公民館へ



いきいき **早朝ラジオ体操を開催します**

早起きとラジオ体操で健康的な生活を目指しましょう。



■期間 4月～10月の毎週土曜日
6:30～6:40

■会場 楽々園ショッピングセンター
ヤマダ電機駐車場

■主催 楽々園町内会連合会

楽々園公民館活動グループ
会員募集のお知らせ
「子ども習字グループ」

小学生のお友達と楽しく習字のお稽古をしています。月刊誌を用いて、硬筆、毛筆を学んでいます。

みんなで楽しく、美しい文字を書くためのコツを学んでみませんか？

■活動日時 土曜日（月3回）
10:00～12:00

■会場 楽々園公民館

■会費 3,000円/月

■対象 小学生

■問合せ 楽々園公民館へ



楽々園学区の地域活動に参加しませんか？



こども食堂

| 活動名 | 日時・会場 | 内容【参加費】 | 申込等 |
|---------------|-----------------------------|----------------------------------|---|
| カミナリゴロゴロこども食堂 | 第3土曜日 10:00～12:30 平林宅 | あそび・食事 【こども：100円 おとな：200円】 | [要申込] 申込先：北村 (090-1184-4066) 右記二次元コード からも申込みできます。 |

なんでも相談

| 活動名 | 日時・会場 | 内容 |
|--------|-------------------------------|----------|
| きんさい広場 | 第1金曜日 13:30～15:00 美隅公民館 | なんでも相談広場 |

いきいきサロン

| サロン名 | 日時・会場 | 内容【参加費】 | 申込等 |
|------------------|---|--|--|
| 楽々園サロン | 第2木曜日 13:30～15:00 楽々園公民館 | お話と歌 | [申込不要] |
| 潮さい | 第4月曜日 13:30～15:30 楽々園公民館 | 生伴奏に合わせた歌謡曲やフォークソングの歌唱 【100円】 | [申込不要] ※持参物：歌本 飲み物 |
| ほっとサロン 美の里 | 第3金曜日 11:30～14:30 美の里第一公園 ※雨天時は美隅公民館 (12:30～) | お花見 【300円】 | [要申込] ※4月10日(水)までにお申し込みください。 |
| いきいきサロン オアシス | 第3木曜日 12:00～14:30 美の里第三公園 ※雨天時は隅の浜・美の里会館 | 青空サロン 【600円】 | [要申込] |
| いきいきサロン 若菜会 | 第2月曜日 13:30～16:00 美隅荘 | 百人一首など | [要申込] |
| いきいきサロン 新生会 | 第2金曜日 13:30～15:00 隅の浜会館 | かるた取り | [要申込] |
| いきいき健康体操 ファイト | 第2・4火曜日 13:30～15:00 隅の浜・美の里会館 | ヤクルト健康講座(第2) 脳トレーニング 簡単な体操(第4) 【100円】 | [申込不要] ※持参物：飲み物 |
| カミナリゴロゴロ | 第3火曜日 13:30～15:30 平林宅 | 茶話会・談笑を中心に | [要申込] 申込先：平林 (090-5376-1650) 後期高齢者の方が対象です。 |

百歳体操 (双樹・コスモス・紬の会は定員に達しています。)

| サロン名 | 日時 | 会場【参加費】 |
|----------------|------------------------|--|
| 咲楽会 | 毎週金曜日 13:00～15:00 | 楽々園公民館 |
| 双樹 | 毎週水曜日 13:30～15:00 | 美隅荘 |
| どんぐりの会 | 毎週火曜日 10:00～12:00 | 隅の浜会館 新規会員募集中！ 【要申込】【100円】 |
| コスモス | 第1～4月曜日 10:20～12:00 | 美隅公民館 |
| 紬の会 | 毎週金曜日 10:30～11:30 | (有)装苑【100円】 |
| サロン ケアレジデンス | 毎週火曜日 14:00～15:00 | ケアレジデンス楽々園 問合せ先 ケアレジデンス楽々園 (943-8686) |

子育てサロン

| サロン名・日時・会場 | 内容・【参加費】等 |
|---|--|
| 子育てCafe スマイル 4/5(金) 10:00～12:00 楽々園公民館 | お楽しみ会(4月) 【100円】先着10組 申込先：佐川 (921-1060) ※持参物：飲み物 ※0～2歳の子どもさんと 一緒にご参加いただけます。 |
| ※5月はお休みです | |

※主催は楽々園学区社会福祉協議会です。※高齢者いきいき活動ポイント手帳をお持ちの方はご持参ください。
※[要申込]のサロンについては楽々園公民館と美隅公民館へお問い合わせください。※都合により、予定は変更となる場合があります。