

# 楽々園公民館

〒731-5136 広島市佐伯区楽々園五丁目8番32号  
 TEL & FAX (082) 921-1404  
 E-mail rakurakuen-k@cf.city.hiroshima.jp  
 Homepage http://www.cf.city.hiroshima.jp/rakurakuen-k/  
 Facebook https://www.facebook.com/rakurakuen.k/

●会場の欄がないものは楽々園公民館で開催します。

Homepage



Facebook



## いきいき健康教室

### 「歩行姿勢測定×フレイル予防」

いきいき健康教室では、年間4回、五日市南地域包括支援センターと共催で、地域の方に住み慣れた場所で自分らしく生活を続けていただくためのヒントになる内容を実施します。

今回は、専用のカメラを使って自分の歩行姿勢を測定し、フレイル（年齢とともに心身の機能が低下し、要介護に陥る危険が高まっている虚弱な状態のこと）を予防します。

デジタル技術を活用して体も心もいきいきと！



- 日時 4月25日(木) 13:30~15:00
- 講師 土谷訪問看護ステーション佐伯  
作業療法士 仲山 大輔さん  
まつむら訪問リハビリ・ステーション  
理学療法士 原 真里亜さん
- 対象 おおむね65歳以上の方 ■定員 20人
- 申込み 五日市南地域包括支援センターへ
- 問合せ 五日市南地域包括支援センターへ  
(TEL 924-8051)

## らくらくロビー展

### 「楽々花グループ活動記録展」

ボランティアで楽々園地区の市道沿い花壇を整備されている楽々花グループ。定例活動以外にも、様々な活動をしています。令和5年度を展示で振り返ります。

■期間

4月3日(水)~4月28日(日)

■場所 楽々園公民館1階ロビー

### 「楽々園かいわいの写真展」

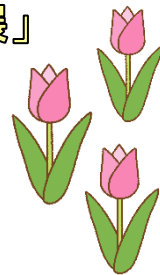
写真家の明田弘司さんの写真を使ったワークショップから生まれた展示です。参加者が作品を選び、額装作業まで手掛けています。戦後の楽々園周辺の懐かしい写真を見ながら、現在との変化をお楽しみください。

楽々園駅南口の楽々園観光案内所でも別の展示内容で開催しています。

■期間 4月1日(月)~4月28日(日)

■場所 楽々園公民館2階ロビー

■主催 明田フォトプロジェクト



## 楽々園公民館学習グループ一覧

公民館で新しいことに挑戦してみませんか？見学ができるグループもあります。詳しくは公民館へお問い合わせください。

グループ名	活動内容	活動日時	グループ名	活動内容	活動日時
楽々園バトンチーム	バトントワリング	毎週(金)16:30~18:30	3B 体操さくら会	3B 体操	1・3(土)10:00~12:00
おやこ DE 音楽あそび♪	リトミック	2・4(金)9:30~12:30	楽々ウオーキング	ウオーキング	2・4(金)10:00~12:00
子ども絵画グループ	子ども絵画	2・4(金)16:30~18:30	広島シーサイドクラブ	スポーツ吹矢	2(水) 9:30~12:30 1・3(土)13:00~16:00
子ども習字グループ	書道	月3回(土)10:00~12:00	スポーツ吹矢同好会	スポーツ吹矢	2・4(木)9:00~12:00
ガールスカウト広島第19団	ガールスカウト	不定期(日)10:00~12:30	太極拳楽々	太極拳	1~4(月)13:00~15:00
楽々園宮谷FC	サッカー	水曜日以外 18:30~21:00	ひまわり卓球クラブ	卓球	毎週(水)13:00~16:00
楽々園ライオンズ少年野球クラブ	野球	土・日・祝 9:00~18:00 13:00~17:00	南中卓球クラブ	卓球	不定期
コーロ・レインボウ	合唱	2・4(水)13:00~16:00	ヨガサークル	ヨガ	毎週(水)19:15~21:15
女声合唱団らく	合唱	2・4(木)16:00~18:00	リラックスヨガ	ヨガ	1(木)19:15~21:15
歌謡グループ	カラオケ	1・3(木)14:00~17:00	ヨガクラブ	ヨガ	不定期(月)11:30~13:30
民謡瑠和会さざんか支部	民謡	1・3(木)9:30~12:30	シャンティ・ヨガ	ヨガ	1~4(木)10:00~12:00
大正琴なぎさ会苅会	大正琴	2・4(月)9:00~12:00	bibi ダンス	ダンス、韓トレーニング ストレッチ、スバ	2・4(土)19:00~20:00
大正琴なぎさ会ほのほの	大正琴	2・4(木)13:00~16:00	サザエさん体操	YouTubeを見ながら 健康増進体操	2(金)13:30~14:30
ハーモニカフレンズ佐伯	ハーモニカ	毎週(水)9:30~12:30	マーラプア	フラダンス	2・4(月)19:30~21:30
アドラーの会 広島	アドラー心理学から 育児・対人関係を学ぶ	1(日)9:30~12:30	パーリーシェール楽々園	フラダンス	1・3(木)19:30~21:30
楽々園俳句グループ	俳句	2(水)4(月)9:30~12:30	フィットネス五日市	エアロビクス	1~3(木)12:00~14:00
ハンゲル講座	韓国語	2・4(月)14:30~16:30	和遊び会みやび	着付け	3(日)13:00~16:00
ファンタジーの扉	絵本・児童書の 勉強や読み聞かせ	2(水)13:00~16:00	楽々花グループ	園芸ボランティア	1・3(水)9:30~12:30 6~9月は8:30~11:30
かな習字	かな習字	2・4(金)13:30~15:30	海老塩浜プロジェクト	郷土史によるまちづくり	1・3(木)13:30~16:30
ペン習字教室	ペン習字	2・4(月)10:00~12:00	えびしおカフェ	ボランティアで カフェ運営	月1回(日)13:00~15:00
手ぶら de ペン習字	ペン習字	2・4(水)19:00~21:00	team 埋蔵金	青少年育成イベント 企画(ボランティア)	毎週(水)19:00~21:30
水彩画を楽しむ会	水彩画	1・3(日)9:00~16:00	らくらくえん「パニパニ食堂」	子ども食堂の運営	1(金)13:00~20:30
絵手紙サークル パラの会	絵手紙	3(水)12:30~15:30			
ダネ工房 トワ・エ・モア	デンマーク手芸	2・4(土)13:00~16:00			
佐伯区母親連絡会	刺し子・小物作り	2か3(日)9:30~12:30			
ストレッチ&パレオバランス	体操	1・3(水)10:00~12:00			



←インターネットでもグループ一覧表を見られるほか、一部のグループについてはチラシを見ることができます。

# みすみ 美隅公民館

〒731-5137  
 広島市佐伯区美の里  
 二丁目1番25号  
 TEL・FAX 923-0622

E-mail [misumi-k@cf.city.hiroshima.jp](mailto:misumi-k@cf.city.hiroshima.jp)  
 ホームページ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/misumi-k/>



Facebook [サンショくん](#)



4月は新しい“何か”を始めるにはピッタリな季節。サンショくんはというと、まだまだイースター気分が抜けていません。気持ちを早く切り替えようね!?

\*駐車スペースがないため、公共交通機関、自転車等でお越しください。

## 美の里書道教室体験会

えんぴつの持ち方からきれいな字のコツ・姿勢まで  
 みんなで楽しく学びましょう。

日時 5月11日(土) 16:30~18:30  
 講師 好中 紅雪先生  
 内容 硬筆、毛筆の体験  
 対象 園児~高校生  
 持参物 4B えんぴつ、書道道具があれば持参  
 申込み 5月10日(金)までに公民館へ  
 ※当日も受け付けます(直接会場へ)

5名募集しています!  
 募集 生徒

## 美隅クッキングスクール 体験会

みんなで和気あいあいと料理を楽しみながら作っています。

日時 5月13日(月) 10:00~13:00  
 講師 松井 美佐子さん

《家庭でかんたん春のフレンチ》

まぐろとアボカドのタルタル  
 春野菜とエビのペンネ  
 鶏のきのこクリームソース煮  
 フレンチトースト 焼きトマトとベーコン添え  
 本日のお楽しみデザート

調理後は  
 実食します

対象 成人 定員 10人  
 参加費 1000円(受講料・材料費込) **会員募集中!**  
 ※これまで体験会へ参加されたことのある方は、参加費1500円になります。  
 持参物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具  
 密閉容器(食べきれない時用に)  
 申込み 5月5日(日)までに公民館へ  
 ※準備の都合上、5月8日(水)以降のキャンセルは参加費を頂きます。その場合、会員が作った料理とレシピをお渡しします。※6日(月)、7日(火)は休館です。

## 子ども映画会

アニメーションを観よう!



小学校を舞台に楽しい日常を描いたほのぼのアニメを2本上映します。お楽しみに!

日時 4月13日(土) 10:30~11:30  
 会場 楽々園児童館(美隅公民館ではありません)  
 対象 どなたでも(幼児は保護者同伴)  
 申込み 不要(当日、直接会場へ)

## 美隅公民館公式 LINE

公民館だよりや、講座等の情報をお知らせしています。是非登録を!!



## ロビ展 講座の写真で振り返る 美隅公民館の1年

令和5年度も超マシメな講座からおもしろおかしな講座まで、いろいろやりました。4月はそんな1年間を写真で振り返ります。

期間 4月1日(月)~4月27日(土)

## 美隅公民館学習グループ紹介

4月は新しいことを始める絶好の機会です。興味を持ったらまず見学からどうぞ。

ジャンル	グループ名	活動日	時間	会員募集
パソコン	美隅パソ子同好会	第2,4木曜日	13:00~16:00	募集中(2人)
手話	手話サークルみのり	第1~4金曜日	10:00~12:00	募集中
料理	美隅クッキングスクール	第2月曜日	9:30~13:30	募集中(10人)
書道	美の里子ども書道教室	第1,3土曜日	16:30~18:30	募集中(5人)
パソコン	明星会パソコンサークル	第2,4土曜日	13:00~16:00	定員に達しています。

見学希望など、詳しいことは美隅公民館までお問い合わせください。

