



発行 (公財) 広島市文化財団 楽々園公民館・美隅公民館

- \* 定員のある講座の申込みについては先着順となります。
- \* 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。
- \* 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。ただし、新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため、必要に応じて保健所等の公的機関へ提供することがあります。

9月  
の  
休館日

2日(火)・9日(火)  
15日(月・祝)・16日(火)  
23日(火・祝)・24日(水)  
30日(火)

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

**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。

SL から新幹線まで、美隅公民館から出発進行!

**Nゲージ**

実物の1/150の  
模型が走るよ!

美隅公民館駅

## 鉄道模型運行会

★運行日: 10月4日(土)13:00~17:00  
5日(日)10:00~15:00  
(昼休憩)12:00~13:00

★場 所: 美隅公民館

★入場料: 無料

★申込み: 不要

★協 力: 鉄道友の会中国支部の皆さん

※模型車両の持込・参加者による運転体験はできません。あらかじめご了承ください。

混雑時は1時間毎の入替制/1人1日2回

子育て支援講座



## やさしい産後ヨガ

~ママのための癒しの時間~



ヨガにはカラダの不調を整える効果があります。産後のママの体は大きなダメージを受けていますが、赤ちゃんのお世話で自分の体はおざなりになりがちです。腰痛や肩こり、不安感や疲れやすさの軽減に、癒しのヨガをしてみませんか。

ヨガインストラクター  
山下 美抄さん



- 日 時 9月11日(木) 10:00~11:30
- 場 所 楽々園公民館 ■ 対 象 産後2ヶ月~のお母さん 10人
- 持ち物 ヨガマット or 大きめのバスタオル、運動のできる服装、タオル、飲み物
- 託児等 ・生後2~9ヶ月の子ども ▷ ヨガ教室と同室でお母さんと一緒に  
・生後10ヶ月~の子ども ▷ 別室の託児コーナーで (要申込/託児定員6人)
- 申込み 楽々園公民館へ

●公民館だよりは各町内会のご協力により配布させていただいています。

イベント案内やサークル活動など、地域の情報を募集中です！

# 地域情報 BOX

## 「明星会」新会員募集（60歳以上の方）

楽々園学区のシニアクラブ「明星会」では、地域活動やサークル活動などを楽しく行っています。新しいことを始めたい方や地域と関わるきっかけを作りたい方など、お気軽にお問い合わせください。

- 【ゲートボール】月・水・金曜日 8時～ 美の里第一公園
- 【囲碁】月・水曜日 13時半～ 美隅荘
- 【グラウンドゴルフ】土曜日 9時～ 楽々園小学校
- 【カラオケサークル】木曜日 13時～ 美隅荘
- 【ペタンク】木曜日 8時～ 美の里第二公園

■問合せ 会長 大原  
(TEL 090-5694-2312)



## ボランティア活動の参加者を募集します

楽々園学区社会福祉協議会では、簡易な生活の支援サービス、ぼちぼち応援隊の活動（電球交換、草むしり、植木剪定など）を行っており、そのお手伝いをしていただけるボランティアを募集しています。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



■問合せ 楽々園学区社会福祉協議会  
大原 (TEL 090-5694-2312)

## 佐伯区スポーツセンターからのお知らせ

### いきいき シニアスポーツデー

9月15日の敬老の日「シニアスポーツデー」！  
65歳以上無料開放をはじめ様々なイベントを開催します。  
(年齢を確認できる公的証明書提示が必要です)

### ①かんたんフレイルチェック

簡単な体力測定で健康状態をチェックしてみませんか。無料で体験できます。

- 日 時 9月15日(月・祝) 9:30～12:00、13:00～16:00
- 場 所 佐伯区スポーツセンター
- 対 象 おおむね50歳以上
- 定 員 なし ■参加料 無料
- 申込み 9月1日(月) 午前9時から電話または直接窓口にて受付。当日受付可。



### ②太極拳体験会

太極拳に挑戦してみませんか。無料で体験できます。

- 日 時 9月15日(月・祝) 10:00～11:30
- 場 所 佐伯区スポーツセンター 小体育室
- 対 象 65歳以上
- 定 員 40名 ■参加料 無料
- 申込み 9月1日(月) 午前9時から電話または直接窓口にて受付(先着順)



■問合せ 佐伯区スポーツセンター (TEL 924-8198)



## 楽々園学区の地域活動に参加しませんか？



### 地域食堂

活動名	日時・会場	内容【参加費】	申込等
レインボー地域食堂	第3土曜日 10:00～13:00 美隅公民館	食事と親子で遊べるプレイススペースも増設 【こども100円 おとな200円】	【要申込】 右記二次元コードから申込みできます。 問合せ:大原 (090-5694-2312)

### 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	植物公園出前講座「秋の花々について」 【無料】	【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・マスク・飲み物 楽々園学区にお住まいの方が対象です。
ほっとサロン 美の里	第3金曜日 13:30～15:30 美隅公民館	歌とおしゃべり 【200円】	【申込不要】
美の里一丁目 いきいきサロン オアシス	第3木曜日 13:30～15:30 隅の浜・美の里会館	ポッチャ 【200円】	【要申込】
いきいきサロン 若菜会	第2月曜日 13:00～16:00 美隅荘	百人一首など 【無料】	【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	ゲーム(輪投げなど) 【無料】	【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	脳トレーニング、簡単な体操 【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	認知症カフェ、茶話会 【無料】	【要申込】 申込先:平林 (090-5376-1650)
しらさぎカフェ	第2土曜日 13:00～16:00 しらさぎビル	認知症カフェ 【無料】	【要申込】 申込先:安井 (924-1233)

### 百歳体操 (咲楽会・双樹・コスモス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 ※24日はお休みです	美隅荘
どんぐりの会	毎週火曜日 10:00～12:00 ※23日はお休みです。	隅の浜会館 【要申込】【100円】
コスモス	第1～4月曜日 10:20～12:00 ※15日はお休みです。	美隅公民館
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 9/5(金) 10/3(金) 10:00～12:00 楽々園公民館	お楽しみ会(9月) 親子遊び(10月) 【100円】先着10組 申込先:佐川(921-1060) ※持参物:飲み物 子どものおやつ ※3歳未満の子どもさんと 一緒にご参加いただけます。

※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。