

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



健康教室

手軽にできる 頭と身体の運動



数字を数えながら軽めのステップを踏んだりといった、ゲーム感覚の運動などで、脳トレをしながら身体を動かしていきます。また、足うらのセルフマッサージも行い、心身共にリフレッシュ！お正月明けに、楽しく脳の活性化と体力増進を図りませんか？



■講師

健康運動実践指導者
綿井 英吏子さん

- 日時 1月15日(木) [A] 9:30~10:30 [B] 11:00~12:00
- 対象 おおむね60歳以上の方
(軽めのジャンプなどを行います。自力で歩行できる方。)
- 定員 各回15人(各回の内容は一緒です。)
- 持参物 動きやすい服装、タオル、飲み物
(靴下を脱いで足うらセルフマッサージを行います。)
- 申込み 楽々園公民館へ

らくわく交流広場

おとなの塗り絵で 脳や指先を活性化！

いきいき

塗り絵は指先を使うことで脳を活性化させ、雑念が取り払われることで集中力の向上にも効果があると言われています。

はじめてでもできる簡単な塗り絵に挑戦しましょう。

- 日時 1月21日(水) 10:00~12:00
- 講師 日本パステルアロマセラピー協会 代表 松永 千恵さん
- 参加費 500円(材料代)
- 対象 おおむね65歳以上の方
- 定員 30人
- 申込み 楽々園公民館へ

いきいき健康教室

「終活に向けて ~これからの事を考え 何を準備しておくのか~」

自分らしい人生を過ごすために
必要な準備について学びましょう。



- 日時 3月4日(水) 13:30~15:00
- 講師 広島中央保険生活協同組合 包括ケア事業推進課 課長 東 祥子さん
- 対象 おおむね65歳以上の方
- 定員 40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)

子育てサロン

ぽっぽ

1月

はじめてのおやこ体操

毎月開催している子育てサロンです。
1月は、親子の絆を深める「ふれあい体操」 激しい運動はありませんがお子さん・保護者さま共に、動きやすい服装でお越しください。指導は高下優子さんです。



- 日時 1月16日(金) 10:00~12:00
※時間内出入り自由 ※11:30から片づけ
- 対象 乳幼児と保護者
- 定員 10組
- 持参物 飲み物、動きやすい服装
- 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 母親サークル

らくらくロビー展



美の里保育園 園児作品展

こどもたちのかわいらしい作品をぜひご覧ください。

■期間 1月5日(月)~1月28日(水)



楽々園児童館 放課後児童クラブ たんぽぽ 冬の作品展

放課後児童クラブの子どもたちが作製した、個性あふれる作品をご鑑賞ください。

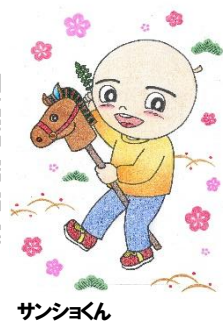
■期間 1月9日(金)~1月28日(水)

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



Facebook



いよいよ1月です!!令和8年はう
 ま年ですね。
 サンショくんは
 正月から元気にお
 外で木馬にまたがり
 あそんでいます。
 みんな元気にす
 ぎる1年になりそ
 うですね!

E-mail misumi-k@cf.city.hiroshima.jp

ホームページ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/misumi-k/>

●会場の欄がないものは美隅公民館で実施します。

*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。

いきいき エコクッキング講座 今が旬の“れんこん”クッキング

秋から冬が旬のれんこん。この冬もまだまだおいしくいただけます。和洋織り交ぜてアレンジし、お料理のレパートリーを広げてみませんか。



- メニュー
 ★れんこんピラフ
 ★れんこんのすりおろし汁
 ★れんこんバーグ
 ★クリーミーなからしれんこん
 ★甘酒プリン

日時 1月29日(木) 10:00~13:00
 講師 大倉 由美さん (広島県栄養士会 栄養士・フードコーディネーター)
 対象 成人 定員 12人 参加費 1,000円
 持参物 エプロン、三角巾、布巾、マスク
 申込み 美隅公民館へ。受付後1月22日(木)までに、参加費を公民館へお持ちください。
 ※1月23日(金)以降のキャンセルは返金できません。



日時 2月7日(土) 10:00~12:00
 講師 巻寿司特任大使 上田 直美さん
 対象 5歳~小学生 (小学3年生以下は保護者同伴)
 ※1月24日に参加の方は申し込みません。
 定員 16人 参加費 ひとり650円 (材料代)
 持参物 エプロン、ふきん、三角巾、飲み物
 申込み 美隅公民館へ。受付後、1月31日(土)までに参加費を公民館へお持ちください。
 ※巻き寿司にはサーモン、卵を使用します。

展示/配付 美隅公民館オリジナルキャラクター

「サンショくんの1年」原画展



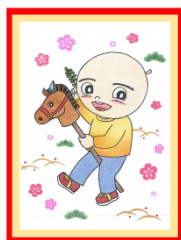
毎月違う装いで登場する“サンショくん”の12の“顔”をご覧ください。

期間 1月4日(日)~28日(水)

「サンショくん」手作りカレンダー配付

今年1年をかわいいサンショくんと一緒に過ごしませんか?

配付開始日
 1月4日(日)~
 (先着10名)



1月 (令和8年) 2026 サンショくんカレンダー 美隅

日	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

今年もまじくお付き合いします
 美隅公民館 923-0622

＜サンショくんの由来＞

「広島市で一番小さい公民館ですが、山椒のように小粒でもピリリと辛い!を目指す」からきています。

いきいき 美隅クッキングスクール会員募集 ~初心者歓迎!単発参加OK!~

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。

1月の実施日:19日(月)

活動日 4・8月を除く主に第2月曜日
 時間 10:00~13:30
 講師 松井 美佐子さん
 対象 成人 募集人数 5人
 参加費

調理後は
 実食します。



継続会員 1,000円/回
 単発会員 1,500円/回
 体験参加者は初回 1,000円
 2回目以降 1,500円
 (上記金額には受講料・材料代を含みます。)
 ※入会特別途支払有

問合せ 美隅公民館へ

美の里子ども書道教室会員募集

幼稚園児~高校生を対象にした書道教室です。

楽しく、きれいな字のコツを学びましょう!

1月の実施日:10日(土)、24日(土)

活動日 主に第1・3土曜日
 時間 16:30~18:30
 会費 硬筆のみ1,000円/月 硬・毛筆1,500円/月
 (教材費・施設費別)

入会金 2,000円 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
 問合せ 美隅公民館へ