

# 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



## 親子でエコ料理教室

世界的な社会問題となっている「食品ロス」。大切な食べ物を食べきり、環境面・家計にもやさしい「エコ料理教室」に参加してみませんか。



- 日時 2月21日(土)10:00~12:30
  - 内容 ①クイズ  
食品ロスについて  
②調理実習  
お野菜まるごとナポリタン
  - 対象 小学生とその保護者
  - 定員 8組
  - 持参物 エプロン、三角巾  
マスク、ハンドタオル  
食器用ふきん、飲み物
  - 申込み 楽々園公民館へ
  - 共催 株式会社フレスタ
- ※アレルギー対応はしていません。



講師 野菜ソムリエ上級プロ  
花井 綾美さん

セカンドライフ  
応援セミナー

## 健康グッズで フレイル予防

集中力を高めて認知症予防や身体機能の改善が期待される健康グッズにチャレンジしましょう。

- 講師 ダーツインストラクター  
作業療法士 坂本 伎さん
- 対象 どなたでも
- 定員 20人
- 持参物 飲み物、タオル  
動きやすい服装で  
お越しください。
- 申込み 楽々園公民館へ

3/2(月)  
10:00-11:30

## 海老塩浜の 3/5 歴史を探る (木)

前半：講話 講話と散策で地域の歴史に想いを馳せましょう。

### 「戦国時代の五日市周辺」

- 時間 13:00~14:30
- 講師 県立広島大学 名誉教授  
秋山 伸隆さん
- 定員 40人



後半：散策

### 「五日市古地図で歩く海老塩浜巡り」

- 時間 15:00~16:30 ※少雨決行
- 講師 海老塩浜プロジェクトのみなさん
- 定員 15人
- 主催 吉見園公民館・楽々園公民館
- 申込み 楽々園公民館へ。前半・後半のどちらかだけでも申込みできます。

## 子ども料理教室 「チョコパイコロネを作ろう」

バレンタインにチョコを使って料理をしましょう。

- 日時 2月14日(土) 9:45~12:00
- 講師 栄養士 荒井 由紀子さん
- 参加費 300円(材料代)※当日集めます
- 対象 小学生 ■定員 16人
- 持参物 エプロン、三角巾、手拭き3枚、飲み物
- 申込み 楽々園公民館へ。2月9日(月)までにお申し込みください。



## 【予告】子ども料理教室 「照り焼きチキンピザ作り」

3月にも子ども料理教室を開催します。詳しくは来月号のたよりをご覧ください。

- 日時 3月7日(土) 9:45~12:00
- 講師 栄養士 荒井 由紀子さん
- 申込み 楽々園公民館へ。2月25日(水)から受付を開始します。

## らくらくロビ-展



## 五日市南保育園 園児作品展

園児のみんなが楽しみながら作った、かわいらしい作品を、ぜひご覧ください。

- 期間 2月1日(日)~2月25日(水)

子育てサロン



## ぽっぽ

2月

えほんの読み聞かせ会

毎月開催している子育てサロンです。2月は、絵本の読み聞かせグループ「ファンタジーの扉」さんが、ぽっぽに来てくれます。その他、おもちゃあそびをしながら、のんびりおしゃべりなど。お気軽にご参加ください。



- 日時 2月20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 ■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

# 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



サンショくん

寒さも本番の2月になりました。  
サンショくんは元気にお外で雪が降るのを見てはしゃいでいます。  
サンショくんのように冬を楽しみ、元気にすごしたいですね！

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/>

●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。

## いきいき健康教室

「歯と健康を守るために  
今できること」

オーラルフレイルという言葉をご存知ですか。お口の健康と介護予防は密接な関係があります。いつまでも美味しく食事を楽しみましょう

日時 2月19日(木) 13:30~15:00

講師 かしづき歯科クリニック  
歯科医師 河野 敦志先生

対象 どなたでも

定員 20人

申込み 五日市南地域包括支援センター  
(TEL924-8051)へ

## 「美隅公民館ロビー展」 山陽女学園高等部 写真同好会 展示

多種に渡る写真の数々を高校生らしい視点で写しました。是非ご覧ください。

期間 2月1日(日)~2月25日(水)

## 予告 子ども英語・国際交流講座

楽しく外国文化を学べる 3月14日(土)午後開催!!

## イースターを楽しもう!(仮)

外国人のALTの先生から英語を学び、外国の文化を楽しく学びましょう!

内容 イースターの工作やゲーム、歌の体験(予定)  
※廿日市高校英語研究部の生徒さんがサポートしてくれそうです!最後に記念撮影をします。

詳しくは3月号をごらんください。

HAPPY EASTER!

## 美隅公民館公式 LINE

公民館だよりや、講座等の情報をいち早くお知らせしています。  
ぜひ、ご登録ください!!



## コミュニケーションアップ講座

# 対話ですっきり “飲み込まない” “ため込まない”

ささいなことでも、ためこんでしまうと人間関係に影響を与えてしまいます。

ささいなことだからこそ、きちんと伝えることを学びましょう。

日時 3月15日(日) 10:00~12:00

講師 キャリアコンサルタント 大西 恵子さん

対象 どなたでも 定員 25人

申込み 美隅公民館へ

「受けると元気が出る」「やってみようという気持ちになる」と評判の講座です。

今回は、「対話」についての講座です。ささいなことだから、わざわざ言うのも気が引けるし、言わずに我慢しようということは、誰にでもよくあることです。でも我慢をため込んでしまうと人間関係に影響が出てしまいます。そうならないよう、ささいなことだからこそ、うまく伝え対話で解決するコツをこの講座で学びましょう。

## いきいき 折り紙講座

-第1回- 2月5日(木) 参加費 50円

・かわいいお雛様を折ろう!

-第2回- 2月12日(木) 参加費 100円

・かわいいバックを折ろう!

-第3回- 2月18日(水) 参加費 無料

・園児と一緒に雛様を折ろう!

※第3回は美の里保育園に訪問して園児さんと一緒に折ります!



時間 各回 10:00~12:00

対象 成人 定員 各回 15人

持参物 好きな折り紙(お持ちの方)、筆記用具

申込み 美隅公民館へ。受付後、開催日の1週間前までに参加費を公民館へお持ちください。

※第1・2回は各回ごとの参加も可能です。受付後、開催日1週間前までに参加費をお持ちください。

※第3回は第1回、又は第2回に参加した方のみ参加可能です。