



発行 (公財) 広島市文化財団 楽々園公民館・美隅公民館		4月の休館日 7日(火)・14日(火) 21日(火)・28日(火) 29日(水・祝)
* 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。		
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。		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

【令和8年度防犯講習会】

「安全・安心な 自転車利用」

~知ってる?
自転車の交通ルール~



自転車は私達にとって身近な乗り物です。電動自転車の普及もあり、より便利になりました。一方で、自転車の交通事故が多く発生しており、一層交通ルールに注意する必要があります。

今回の講習では、自転車の交通ルールや4月に始まったルール違反の反則金の制度、自転車交通事故の事例などについて学びます。
みんなで、安全・安心な自転車利用を地域に広げていきましょう。

- 日 時 4月23日(木) 10:00~11:30
- 場 所 楽々園公民館
- 講 師 佐伯警察署交通課職員
- 対 象 どなたでも
- 定 員 30人
- 参加費 無料
- 申込み 楽々園公民館へ

いきいき 肩こり解消で睡眠の質アップ!

春のセルフケア講座

ガンコな肩こり、ガマンしていませんか? 肩こりは眠りの質を下げる原因のひとつ。この講座では首肩をゆるめる簡単セルフケアを学び、ぐっすり眠れる体を目指します。

日 時 5月14日(木) 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 14人

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!

シュシュ & メッセージカード

5月10日(日)

10:00~12:00

シュシュとメッセージカードを作ってお母さんへ一緒にプレゼント!!

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
持参物 汚れてもよい服装、飲み物
参加費 500円
申込み 美隅公民館へ。受付後、5月8日(金)までに参加費をお持ちください。

地域情報 BOX

楽々園公民館活動グループ 体験学習会のお知らせ 「コーロレインボウ」

和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく一緒に歌いませんか？ジャンルは唱歌をはじめ、楽しい曲、美しい曲と色々です。歌うことが好きな方、初心者、経験者共に大歓迎です。

- 日時 4月22日(水) 13:30~14:30
- 場所 楽々園公民館
- 参加費 無料
- 対象 女性 ■定員 5人
- 持参物 飲み物
- 申込み 楽々園公民館へ



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」

お友達と楽しくお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？
ご興味のある方はぜひ一度、見学に来て下さい♪

- 活動日時 毎月第2~4土曜日 10:00~12:00
- 場所 楽々園公民館
- 会費 3,000円/月 ■対象 小・中学生
- 問合せ 楽々園公民館へ



佐伯区スポーツセンターからのお知らせ いきいき はじめよう！パレトン

ヨガやバレエの要素を取り入れた、はだしで行うエクササイズプログラムです。

- 日時 4月6・13・20・27日(月) 19:45~20:45
- 場所 佐伯区スポーツセンター 会議室
- 対象 概ね15歳以上 ■定員 各20人
- 参加費 各600円
- 申込み 各回開催当日の19:15から窓口にて受付(先着順)



いきいき レッツ！ スポーツリズムトレーニング

音楽に合わせて手足を動かし、脳の活性化と怪我予防に繋がります。

- 日時 4月1・15・22日(水) 13:30~14:30
- 場所 佐伯区スポーツセンター 会議室
- 対象 18歳以上 ■定員 各14人
- 参加費 各600円
- 申込み 開催当日13:00から窓口にて受付(先着順)
- 問合せ 佐伯区スポーツセンター (TEL 924-8198)



地域食堂 楽々園学区の地域活動に参加しませんか？
なんでも相談

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	食事と遊び 【こども100円 おとな200円】	【要申込】 右記二次元コードから 問合せ：大原 (090-5694-2312)

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 スマホ指導

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 第一研修室	命を守る“水”を見直そう！水分補給 講師：明治食育 【無料】	【申込不要】
歌ごえサロン 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 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 【500円】	【要申込】 ※4月6日(月)までに お申し込みください。
美の里一丁目 いきいきサロン オアシス	第3木曜日 12:00~15:00 美の里第三公園 ※雨天時は隅の浜・美の里会館	お花見 【600円】	【要申込】 ※持参物：飲み物、敷物
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	音楽でフレイル予防 講師：合木先生 【200円】	【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	茶話会・談笑を中心に 【無料】	【要申込】申込先：平林 (090-5376-1650)
しらすぎカフェ	第2土曜日 13:00~16:00 しらすぎビル	認知症回想法 【100円】	【要申込】申込先：安井 (924-1233)
あさがおの会	第2日曜日・第3土曜日 10:00~11:00 隅の浜会館	第2日曜：青春の歌 第3土曜：マジックショー 【各200円】	【要申込】

百歳体操 (倶楽会・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】
倶楽会	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 ※29日(水)は お休みです	美隅荘
どんぐりの会	毎週火曜日 10:00~12:00	隅の浜会館 【要申込】【100円】
コスモス	第1~4月曜日 10:20~12:00	美隅公民館
未来図サロン	第2日曜日 14:00~15:30	楽々荘

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 4/3(金) 5/1(金) 10:00~12:00 楽々園公民館	お楽しみ会(4・5月) 【100円】先着10組 申込先：谷本 (090-1352-4630) ※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。