



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。

7月
の
休館日7日(火)・14日(火)
20日(月)・21日(火)
28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

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。

落語 de 楽しく 人権講座 In 楽々園



落語のお話や登場人物から楽しく「人権」について触れていく本講座。出演は、社会人落語家として活躍中の【葡萄亭わいん】さんです。笑い多めの90分です。どうぞご参加ください。



葡萄亭わいん

講師 プロフィール

落語とワインと広島カーブをこよなく愛する社会人落語家。FM はつかいち『葡萄亭わいんのラジオ寄席』でパーソナリティーを担当。第6回社会人落語日本一決定戦ファイナリスト。趣味はダイエット、特技はリバウンド。夢は可愛いお婆ちゃんになること。

- 日時 7月29日(水)
13:30~15:00
- 場所 楽々園公民館
- 講師 葡萄亭わいんさん(社会人落語家)
- 対象 どなたでも
- 定員 30人
- 申込先 楽々園公民館へ。7月3日(金)から受付を開始します。

不思議な世界をのぞいてみよう!

けんぴきょう

まんげきょう

顕微鏡と万華鏡で学ぼう!

こども科学教室



★ 手作りの顕微鏡で身近なものを観察し、レンズのしくみを学ぼう。

★ 手作りの万華鏡をのぞいて光の性質を学ぼう。

◇日時: 8月1日(土)

10:00~11:30

◇場所: 美隅公民館

◇講師: 蔵前工業会広島県支部のみなさん

◇対象: 小学生(1・2年生は保護者同伴)

◇定員: 12人

◇参加費: 300円(当日持参してください。)

◇持参物: 筆記用具、飲み物

◇申込先: 美隅公民館へ

楽々園公民館

〒731-5136 広島市佐伯区楽々園五丁目8番32号
電話 & FAX (082) 921-1404
メール rakurakuen-k@cf.city.hiroshima.jp
ホームページ http://www.cf.city.hiroshima.jp/rakurakuen-k/



ホームページ



会場の欄がないものは楽々園公民館で開催します。

海老塩浜わくわく教室「昔の人はどうやってシャーベットを作った!?!」

地域の歴史を研究している海老塩浜プロジェクトの皆さんによる夏休みのわくわく教室。今回は「昔の人はどうやってシャーベットを作った!?!」を開催。

冷凍庫がない明治時代にもアイスやシャーベットはあった。当時はどうやって作ったのか? キーワードは「塩」!?

そのほか、色んな実験にも挑戦します。果たして君は無事、シャーベットを食べられるか!?



- 日 時 7月27日(月) 13:00~15:00
- 講 師 海老塩浜プロジェクトの皆さん
- 対 象 小学生
- 定 員 18人
- 材料費 250円(当日集めます)
- 持参物 飲み物、ハンカチ、タオル、筆記用具
- 申込先 楽々園公民館
- 主 催 楽々園公民館、吉見園公民館

こどもバケーションスクール 「夏休みこどもクッキング」

「夏を元気に!!」をテーマに、季節の食材を使った、おいしくて、栄養いっぱいの料理をつくります。

メニュー(予定)

- ・夏野菜カレー
- ・ブロッコリーと卵のサラダ
- ・フルーツたっぷりゼリー



- 日 時 7月30日(木) 10:00~13:00
- 講 師 原しのぶさん
(広島市すこやか食生活推進リーダー)
- 対 象 小学生
- 定 員 16人
- 材料費 500円(受付後、7月26日(日)までに楽々園公民館へ持参)
- 持参物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん、タオル、飲み物
- 申込先 楽々園公民館

子育てサロンぽっぽ 7月「プールで水あそび」

毎月開催している子育てサロンです。7月は「プールで水あそび」を予定。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もできます。初めての方も大歓迎!お気軽にご参加ください。



- 日 時 7月17日(金) 10:00~11:30
(時間内、出入り自由)
- 対 象 乳幼児とその保護者
- 定 員 10組
- 持参物 飲み物、水着 or 濡れても良い服、タオル、水遊び対応のオムツ(必要な方のみ)
- 申込先 楽々園公民館
- 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

こどもあそびクラブ [テレビでみたことあるあそびゲーム大会]

小学生対象! テレビで見たことのあるようなゲームに挑戦します! みなさんのご参加、お待ちしております。



- 日 時 7月12日(日) 14:00~16:00
- 講 師 青少年育成支援サークル「チーム埋蔵金」
- 対 象 小学生
- 定 員 20人
- ※ 未就学児は小学生の兄弟姉妹と一緒に保護者同伴の場合に限り参加できます
- 持参物 飲み物、動きやすい服装(サンダルでの参加は出来ません)
- 申込先 楽々園公民館

らくらくロビー展

防災ロビー展

夏場は突然の集中豪雨などが起こりやすい季節です。かつての災害の様子や、イザという時のための「浸水時緊急退避施設」などを展示で紹介します。

- 期 間 7月6日(月) ~ 27日(月)

みすみ 美隅公民館

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

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

〒731-5137

広島市佐伯区美の里

二丁目1番25号

TEL・FAX 923-0622



LINE



サンショくん

サンショ君が大
好きなスイカを抱
えて大満足！
季節のデザート
に夏のおとすれを
感じます。熱中症
に気をつけて素敵
な夏をすごしまし
ょう。

●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。

連続2回参加で完了する講座

いき
いき

初めての 顔ヨガ

【定員まで残りわずか】



ほうれい線、顔・口・目元のたるみ改善や誤嚥防止のための
舌の鍛え方など…顔ヨガは何歳からでもスタートできます。

【日 時】 1回目：7月15日(水)
2回目：7月29日(水)
(いずれも10:00~12:00)

【対 象】 どなたでも

【講 師】 フェイシャルヨガ認定アドバンスインストラクター
高尾 祐美(ますみ)さん

【持参物】 顔全体が写る卓上鏡、タオル、筆記用具
※ 首元が隠れていない服装で

【申込先】 美隅公民館へ

いき
いき

豊かな老後のために 知っておきたいお金の話

NISA、贈与と相続、金融トラブル etc

【日 時】 7月16日(木) 10:00~12:00

【対 象】 どなたでも

【定 員】 20人

【講 師】 J-FLEC 講師
倉橋 考博さん

【持参物】 筆記用具

【申込先】 美隅公民館へ



《人気講座の予告》

ナオミの「賞味期限30分の ふわふわスフレとパン作り」教室

昨年度の講座の中で、1番リクエストの多かった講座を、少し趣向を変えて今年も8月に開催！
8/5(水)から受付開始。詳しくは、8月号で！

いき
いき

ピースコンサート

～平和への願いを音にのせて～

オカリナとアコーディオンが希望のハーモニーを奏でます。



（出演者プロフィール）

アコーディオンとオカリナのユニット。

幅広いジャンルで一緒に口ずさめるような
お馴染みの曲を演奏している。

また自作によるオカリナや色々な楽器など
も織り交ぜ、こどもから大人まで楽しめるス
テージを企画して活動をしている。

演奏予定曲：♪折り鶴♪世界中のこどもたちが
♪コンドルは飛んで行く など

【日 時】 8月19日(水)

10:00~12:00 (会場：9:30)

【対 象】 どなたでも(無料)【定 員】 30人(先着順)

【出 演】 デューオ(野口 美紀さん&Terakoさん)

【申込先】 美隅公民館へ

ロビ
ー展

山陽女学園高等部

漫画研究同好会 展示

さんじょの漫研は、和気あいあいと楽しく活動して
います。生徒それぞれの個性あふれる作品たちを、
ぜひご覧ください。

期 間 7月2日(木)~7月30日(木)



いき
いき

美隅クッキングスクール体験会

おうちでアフタヌンティー

会員募集中！

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。

メニュー

①スコーン(クロテッド風クリーム添え) ②焼き菓子(当
日のお楽しみ) ③パナコッタ ④サーモンとほうれん草
のキッシュ ⑤サンドイッチ3種 ⑥コーンスープ ⑦紅茶

【日 時】 7月13日(月) 10:00~13:00

【対 象】 成人 【定 員】 10人

【講 師】 料理研究家 松井 美佐子さん

【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)

【参加費】 1,000円(受講料・材料費込)

※ これまで体験会へ参加されたことのある方は、
参加費1,500円になります。

【申込先】 7月6日(月)までに美隅公民館へ。

参加費は当日会場にてお支払いください。

※ 7月8日(水)以降のキャンセルは参加費を頂きます。



地域情報 BOX

○ 広島市高齢者作品展実行委員会からのお知らせ

作品募集

「広島市高齢者作品展・達人たちの夢 2026」

9月5日(土)～9月12日(土)に合人社ウエンディひと・まちプラザ(中区袋町)で開催する同展の作品を募集しています。日頃の創作活動の成果を発表してみませんか。



- 対象 市内に在住、通勤または市内で活動している60歳以上の人
- 部門 日本画、洋画、書道、写真、工芸、手芸
- 内容 令和7年8月1日以降に独自に創作した未発表作品。1人1点。
- 申し込み 募集案内(申込はがき付)を次の施設で配布しています。

配布先 公民館、区役所、合人社ウエンディひと・まちプラザなど
 申込期間 7月1日(水)～7月31日(金) 必着
 ※ 原則先着順 200点(無審査、出品料無料)
- 問合せ 広島市文化財団ひと・まちネットワーク部管理課内
 広島市高齢者作品展実行委員会 事務局
 (082-541-5335)

○ 楽々園公民館 グループ会員募集のお知らせ

会員募集「コ・ロ・レインボー」

女性合唱団です。現在10名の団員ですが津田先生の指導のもと、唱歌をはじめ、楽しい曲、美しい曲、さまざまなジャンルの曲を、皆で楽しく歌っています。年齢、経験は問いません。いっしょに歌いましょう！



- 活動日 毎月2・4 水曜日 13:30～15:30
- 場所 楽々園公民館
- 対象 女性
- 会費 2,500円/月
- 問合せ 楽々園公民館

○ 広島市公民館からのお知らせ

公民館の木・金曜日の受付時間が変わります

令和8年8月1日から、窓口業務(公民館使用承認申請書受付(仮予約含む)、印刷サービス、主催事業申込受付など)の受付時間が下記のとおり変更となります。

曜日	変更前(7月まで)	変更後(8月から)
毎週 木・金	8:30～21:00	8:30～19:00

- ※ 他の曜日の受付時間(8:30～17:15)は、これまで通りで変更はありません。ご利用の方は、できるだけ17時までにお願ひいたします。
- ※ 開館時間(8:30～22:00)の変更はありません。



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 10:45～13:00 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)

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	高崎先生の話と歌 【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	7月17日(金) 13:30～15:30 美隅公民館	お楽しみ会 【200円】	[申込不要] ※8月はお休み
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	お楽しみ会 【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	明治食育セミナー 講師：(株)明治 【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	第2：モルック 第4：脳トレと簡単な体操 【各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・談笑を中心に 【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 認知症すごろくゲーム 【100円】	[要申込]申込先：安井 (924-1233)
あさがおの会	第4土曜日 10:00～11:00 隅の浜会館	防災の話 【200円】	[要申込]

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 スマホ指導

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	第1～4金曜日 13:00～15:00	楽々園公民館
双樹	毎週水曜日 13:30～15:00	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 ※20日(月)はお休み	美隅公民館
つながり 未来サロン	第2日曜日 14:00～15:30	楽々園公民館

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 7月3日(金) 8月7日(金) 各10:00～12:00 楽々園公民館	7月：七夕飾り作り/ティータム 8月：お楽しみ会/ティータム 【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

※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。