

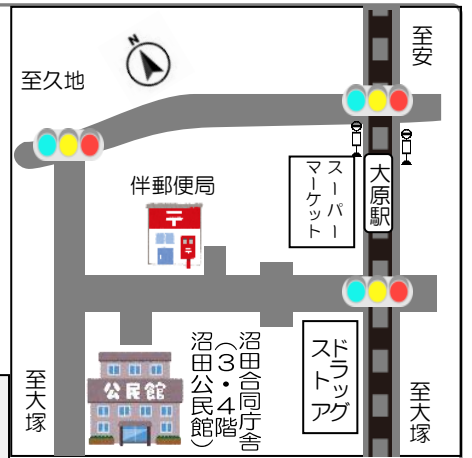
沼田公民館だより

1月号 No.588



沼田公民館公式 HP

〒731-3164 広島市安佐南区伴東七丁目64番8号
沼田合同庁舎(愛称:火山館【ひやまかん】)3階・4階
TEL・FAX (082)848-0242 E-mail numata-k@cf.city.hiroshima.jp
ホームページ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/numata-k/>



アストラムライン→大原駅から約400m
バス→大原駅バス停から約400m

- 2月1日までの休館日 火曜日(1/6,13,20,27) 成人の日(1/12)
- 開館時間 8:30~22:00 ■受付時間 8:30~17:15【木・金は、8:30~21:00】

※主催事業の申込み開始は1月4日(日)9:00からです。電話か来館でお申し込みください。
※駐車場に駐車できる台数が限られていますので乗り合わせていただくか、公共交通機関でお越しください。

新年のご挨拶



謹んで新年のお喜びを申し上げます。皆様には、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。
日頃から公民館の運営につきまして、ご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。
今後も、地域の皆様に喜び親しんでいただけるよう、公民館運営に努めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。
本年が、皆様にとって素晴らしい年でありますよう、お祈りいたします。

沼田公民館運営委員長 桑原 一之
沼田公民館職員一同

女性の笑顔応援講座

骨盤体操で スッキリ元気に!

女性特有の骨盤のゆがみから来る腰痛、肩こり、尿漏れ等・・・
悩んでいませんか?
この講座では、骨盤のゆがみを整える体操でそんなお悩みの解消を目指します!

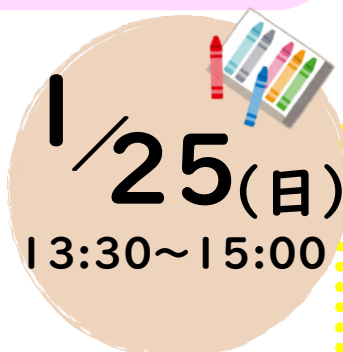
- 日時 1月31日(土) 9:30~11:30
- 対象 女性
- 定員 20人(先着順)
- 講師 カイロプラクター 堂脇 史江さん
- 持参物 フェイスタオル、水、ヨガマット(あれば)
- 申込み 1月28日(水)までに電話か来館で公民館へ



子どもアートひろば

水性チョーク(キットパス)を使って、
公民館の窓に絵を描こう!
今回のテーマは「学校」です。描いた絵は4月頃まで展示する予定♪

- 対象 小学生 ※小学1・2年生は保護者同伴
次回開催のため3月中旬から下旬の間に描いた絵を消しに来られる人(詳しい日時は当日お知らせします。)
- 定員 12人(先着順)
- 講師 キットパスアート本部認定講師 CHOROさん
- 参加費 200円/人(当日集金。持ち帰り用キットパス1本付き)
- 持参物 タオル(手拭き用)、雑巾(マイクロファイバー製があれば)
汚れてもよい服装
- 申込み 1月21日(水)までに電話か来館で公民館へ
※1月22日(木)以降のキャンセルについては、参加費をいただくことがあります。
※必ず保護者が申込みください。



こどもいろいろチャレンジ

みんなでうたう♪ 声とリズムのあそび場

歌が好きな子も、ちょっと苦手な子も大歓迎♪
声を出して、リズムであそんで、みんなで楽しく自由につながろう!
英語のうたにもチャレンジするよ♪

- 日時 1月24日(土) 10:30~12:00
※11:45~みんなであわせてうたいます。
保護者の皆さんもぜひこの時間にお集まりください。
- 対象 小学生~中学生
- 定員 10人(先着順)
- 内容 声だしウォームアップ、うたあそび、リズムあそび
うたってみよう、おうちの人に聞いてもらおう
- 講師 プロシンガー 川本 睦子さん
- 参加費 100円(歌詞カード代)(当日集金)
- 持参物 飲み物
- 申込み 1月21日(水)までに電話か来館で公民館へ
※必ず保護者が申込みください。



イキイキはつらつ塾 ぐっすり眠れる!不眠対策講座

「夜中に目が覚めて…」 「何度も起きてしまう…」 など
眠りについての悩みに寄り添う講座です。
『眠りとは』という基本から教えてもらいます。
簡単なストレッチの紹介もあります。

- 日時 1月16日(金) 10:00~11:30
- 対象 おおむね60歳以上の人
- 定員 70人(先着順)
- 講師 導眠整体師・睡眠健康指導士 永見 ヤスヒロさん
- 申込み 1月14日(水)までに電話か来館で公民館へ
- 協力 イキイキはつらつ塾サポーター



わからないことを相談しよう! パソコン・スマホ相談会

1月22日(木) 9:00~12:00 (11:30受付終了)



《主催事業についてのお知らせとお願い》

※会場名が記載されていないものは、沼田公民館で実施します。参加費の記載のない事業については、参加費は無料です。
※申込みの際にお伺いした個人情報、関連した諸連絡以外の目的で使用しません。
※申込みは、本人・家族分のみ受け付けます。友人・知人分の申込みはご遠慮ください。
※申込み後、参加できなくなった場合は必ずキャンセルのご連絡をお願いします。
※様子(写真など)を公民館の公式インスタグラムに掲載します。掲載を希望しない人は申込み時にお知らせください。