



新しいこと始めませんか？グループ体験会



4DS ヨガ Mix

笑顔で楽しく無理はしない！！
前半 30 分は音楽に合わせて筋トレを行い
後半 30 分は 4DS ヨガで体を整えます。

4DS ヨガとは？
従来のヨガにはない内臓に
アプローチして内臓自体の
むくみの改善、内臓を刺激
する体に優しいヨガです。

日 時◆5 月 14 日 (木) 19:30～20:30

対象・定員◆関心のある女性・5 人 (申込順)
参加費◆500 円 (当日集めます)
持ち物◆飲み物、室内シューズ、タオル
ヨガマット (無い方はバスタオル)
申 込◆前日までに、電話か来館で



ZUMBA®とウェーブストレッチ

サークルconcorazón

男性も
大歓迎!!

ZUMBA®を楽しみ、ウェーブストレッチでリンパを流し、体を整え、
健康維持に務めます。

日 時◆5 月 20 日 (水) 19:00～21:00

対象◆踊りや音楽が好き健康志向の方 (男女)
定 員◆10 人 (申込順)
参加費◆500 円 (当日集めます)
持ち物◆タオル、飲み物、室内シューズ
ヨガマット (あれば)、動きやすい服装
申 込◆前日までに、電話か来館で



親子リトミック おたまじゃくしの会

親子と一緒に音楽遊びしませんか？
楽しい工作もあるよ♪

両日参加
1日のみの参加
どちらもOK!

日時・内容◆5 月 14 日 (木) 動物園に行こう
5 月 28 日 (木) リトミックスカーフ
いずれも 10:00～11:00

対 象◆つかまり立ちができる 0 歳からの未就園児と保護者
定 員◆各回 10 組 (申込順)
参加費◆各回 300 円 / 工作材料代 (当日集めます)
持ち物◆上履き (あれば)
申 込◆開催日の 3 日前までに、電話か来館で
※申込時に参加希望日をお知らせください。



大塚気功くらぶ

練功十八法を中心に、老若男女どなたでもできる健康づくりの
ための体操です。いくつになっても正しく美しい姿勢を維持し
ましょう。
ぜひ一度、体験してみませんか？

日 時◆6 月 3 日 (水) 13:00～15:00

対象・定員◆関心のある方・10 人 (申込順)
持ち物◆室内シューズ、飲み物
申 込◆前日までに、電話か来館で



西風新都 【予約不要・出入り自由】 子育てオープンスペース

今月は楽しいパネルシアターを予定しています。
(10:00～10:30)

日 時◆5 月 21 日 (木) 9:30～11:30

共 催◆大塚・伴南地区民生委員・児童委員協議会

子育て中の方、
妊婦さん、パパ
や祖父母も
どうぞ!



健康相談室 【予約不要】

日 時◆5 月 21 日 (木)
《受付時間》9:30～11:00

内 容◆乳幼児の身長・体重測定や育児相談、
成人の血圧測定、尿検査や健康相談など
持ち物◆母子健康手帳または健康手帳
主 持◆安佐南保健センター (082-831-4944)



大塚公民館 Instagram

イベント情報など
ぜひチェックして
みてください♪



第 13 回大塚公民館まつり 遊休品バザー協力ありがとう企画 「どうぞの品コーナー」を設置します

●第 13 回大塚公民館まつりでの遊休品バザーの売上は、**43,620 円**となりました。
全額公民館まつりの収入とし、運営資金とさせていただきます。
会計報告及び皆様からお寄せいただいたアンケートの集計結果を公民館に
掲示しておりますので、ご覧ください。
たくさんの方にご協力をいただき、誠にありがとうございました。

●遊休品バザーに提供いただいた品物の一部を、
5 月 3 日 (日) から公民館 2 階事務室前「どうぞの品コーナー」で、希望者に無料配布させて
いただきます。先着順となりますので、なくなり次第終了とさせていただきます。
「もったいないを、ありがとうに！」是非日常で使える品物を見つけて有効活用してください。
その他の品は、第 14 回大塚公民館まつりの遊休品バザーに再出品させていただきます。



大塚公民館まつり実行委員

展 示

「第 13 回大塚公民館まつり」

アンケート集計結果・会計報告
期間◆6 月 29 日 (月) まで

「地域のシャルム発見」

～伴南・石内北編～

期間◆5 月 8 日 (金) ～31 日 (日)

シャルムとはフランス語で「魅力」
という意味を持つ言葉です。地域の公
園や街花、街並みなど、シャルムを発
見できる展示をぜひご覧ください。

《協力》こころ企画

公民館職員日記

沼田公民館から異動してまいりました。
料理をするのが好きです。(もちろん食
べる事も！)

ネットでレシピを調べて作ってみたり、
自分流にアレンジしたりと楽しんでいる
のですが、最近は食べてくれる家族が減
り、自分で消費する量が増えたのが悩みの
種です。よろしくお祈りします!

おきまき まなみ



大塚公民館

●住所 〒731-3167 広島市安佐南区大塚西六丁目 3 番 2 号

●☎ 082-849-1841 FAX 082-849-1842

●e-mail ozuka-k@cf.city.hiroshima.jp

●ホームページ http://www.cf.city.hiroshima.jp/ozuka-k/

●6/7 までの休館日 火曜日 (5/5, 12, 19, 26, 6/2), 5/4 (月), 5/6 (水), 5/7 (木)

●開館時間 8:30～22:00

●受付時間 8:30～17:15 (木、金曜日は 21:00)

●図書館返却ポストの巡回日 5/8 (金), 22 (金) ※前日までに返却

