



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。	4月の休館日 7日(火)・14日(火) 21日(火)・28日(火) 29日(水・祝)
	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
いきいき 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。	

【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。

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



ブラジルのポピュラー音楽 ～ショーロコンサート～

異国の音色に耳を傾けながらリラックスした時間を過ごしましょう。

- 日時 5月10日(日) 13:30~15:00
 - 演奏 Bossa no Ar (ボッサ・ノ・アル)
 - 対象 どなたでも ■定員 36人
 - 申込み 楽々園公民館へ
 - 協力 えびしおカフェ
- ※当日コーヒーを用意します。飲みたい方は
 コーヒー代として当日200円いただきます。(要申込)



料理にチャレンジ

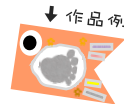
親子で料理に挑戦しましょう。

- 日時 4月26日(日) 10:00~12:00
 - 講師 広島市すこやか食生活推進リーダー 桑原 愛子さん
 - 対象 小学生とその保護者
 - メニュー ドライカレー、ナン、スティックサラダ、レタスのスープ
 - 定員 8組(パパさん大歓迎)
 - 材料代 600円(当日集めます)
 - 持参物 エプロン、マスク、布巾、三角巾、飲み物
 - 申込み 楽々園公民館へ
- ※事前に材料を購入するため、4月24日(金)以降のキャンセルは材料代をいただきます。



子育てサロン ぽっぽ 4月 足型アートをしよう!

毎月開催の子育てサロンです。4月はお子さんの足型の入った「鯉のぼり」を作ります。みなさんのご参加お待ちしております。



- 日時 4月17日(金) 10:00~11:30
※ 時間内出入り自由
- 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

5くらくらロビ-展

前回(R4)の様子



素敵な水彩画作品展

公民館活動グループ「水彩画を楽しむ会」の作品を展示します。グループの皆さんの力作をぜひご覧ください。

- 期間 4月6日(月)~4月19日(日)
最終日の展示は16時までです

楽々園公民館活動グループ一覧

公民館で新しいことに挑戦してみませんか?見学ができるグループもあります。詳しくは公民館へお問い合わせください。

グループ名	活動内容	活動日時	グループ名	活動内容	活動日時
楽々園バトンチーム	バトントワリング	毎週(金)16:30~18:30	3B 体操さくら会	用具を使った体操	1・3(土)10:00~12:00
おやこDE音楽あそび♪	リトミック	2・4(金)9:30~12:30	楽々ウォーキング	ウォーキング	2・4(金)10:00~12:00
子ども習字グループ	子ども書道	2~4(土)10:00~12:00	スポーツ吹矢同好会	スポーツ吹矢	2・4(木)9:00~12:00
楽々園ライオンズ少年野球クラブ	野球	(土)・(日)9:00~17:00	広島シーサイドクラブ	スポーツ吹矢	2(水) 9:30~12:30 1・3(土)13:00~17:00
キッズトレーニングリーベ	幼児体操	1~3(月)15:30~16:30	太極拳楽々	太極拳	毎週(月)13:00~15:00
プアメリア	子どもフラダンス	2・4(月)17:30~19:30	ひまわり卓球クラブ	卓球	毎週(水)13:00~16:00
五日市南体操クラブ	子ども体操	不定期	南中卓球クラブ	卓球	(金)or(日)19:00~21:00
コーロレインボウ	合唱	2・4(水)13:00~16:00	ヨガサークル	ヨガ	毎週(水)19:15~21:15
女声合唱団らく	合唱	2・4(木)16:00~18:00	リラックスヨガ	ヨガ	1(木)19:15~21:15
歌謡グループ	カラオケ	1・3(木)13:00~16:00	サザエさん体操	健康増進体操	2(金)13:30~14:30
民謡透和会さざんか支部	民謡	1・3(木)9:30~12:30	マジェンタ	体幹トレーニング	1~4(水)11:00~12:00
琴伝流大正琴なぎさ会汀	大正琴	2・4(月)9:00~12:00	姿勢改善コアトレ教室	体幹トレーニング	毎週(水)18:00~19:00
琴伝流大正琴なぎさ会ほのぼの	大正琴	2・4(木)13:00~16:00	フィットネス五日市	エアロビクス	1・3or2・4(木)12:00~14:00
ハーモニカフレンズ佐伯	ハーモニカ	毎週(水)9:30~12:30	マーラプア	フラダンス	2・4(月)19:30~21:30
楽々園俳句グループ	俳句	4(月)9:30~12:30	パーリーシェル楽々園	フラダンス	1(木)19:00~21:00 3(木)19:30~21:30
ハンゲル講座	韓国語	2・4(月)14:30~16:30	和遊び会みやび	着付け	3(日)13:00~16:00
ファンタジーの扉	絵本・児童書の勉強や読み聞かせ	2(水)13:00~16:00	楽々花グループ	園芸ボランティア	1・3(水)9:30~12:30 5~9月は8:30~11:30
かな習字	かな習字	2・4(金)13:30~15:30	海老塩浜プロジェクト	郷土史によるまちづくり	1・3(木)13:30~16:30
水彩画を楽しむ会	水彩画	1・3(日)9:00~16:00	えびしおカフェ	ボランティアでカフェ運営	3(日)13:30~15:30
絵手紙サークル バラの会	絵手紙	3(水)12:30~15:30	team 埋蔵金	青少年育成イベント企画(ボランティア)	毎週(水)19:00~21:30
ダネウ工房 トワ・エ・モア	デンマーク手芸	2・4(土)13:00~16:00	らくらくえん「パニパニ食堂」	子ども食堂の運営	1(金)13:00~21:00 3(木)14:00~18:00
ストレッチ&バレエバランス	体操	1・3(水)10:00~12:00	母親サークル	子どもを対象とした事業の手伝い	不定期
佐伯区母親連絡会	刺し子・小物作り	2or3(日)9:30~12:30			



インターネットでもグループ一覧表を見られるほか、一部のグループについてはチラシを見ることができます。

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

E-mail 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。



Facebook
サンショくん



4月になり、桜の季節となりました。サンショくんは晴れやかな顔で桜を楽しんでいます。サンショくんのように今を大事に過ごしたいですね。

*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。

美の里書道教室 体験会

えんぴつの持ち方からきれいな字のコツ・姿勢までみんなで楽しく学びましょう。

日時 5月9日(土) 16:30~18:30
 講師 好中 紅雪先生
 内容 硬筆、毛筆の体験
 対象 園児~高校生
 持参物 4B えんぴつ、書道道具があれば持参
 申込み 5月8日(金)までに公民館へ
 ※当日も受け付けます(直接会場へ)



図書室 からのご案内!

公民館図書室を御利用の皆さまへ

「図書リクエスト」と「配本」を再開します!

リクエスト図書の申込

4月1日(水)から

配本 4月9日(木)15:00から

中央図書館は、4月1日(水)に移転・開館します。移転に伴う図書資料の整理・搬出作業のため、公民館図書室におけるサービスを一部休止し、長らくご不便をおかけしておりました。ご利用お待ちしております。



竹林しのぶ 刺繍展

種々の色系を、見事な技術で縫い合わせた絵模様を、ぜひご覧ください。

期間 4月1日(水)~4月30日(木)



美隅公民館公式 LINE

公民館だよりや、講座等の情報をお知らせしています。是非登録を!!



美隅公民館学習グループ紹介

4月は新しいことを始める絶好の機会です。興味を持ったらまず見学からどうぞ。

ジャンル	グループ名	活動日	時間	会員募集
パソコン	美隅パソ子同好会	第2,4 木曜日	13:00~16:00	募集中(2人)
手話	手話サークルみのり	第1~4 金曜日	10:00~12:00	募集中
料理	美隅クッキングスクール	第2 月曜日	9:30~13:30	募集中(10人)
書道	美の里子ども書道教室	第1,3 土曜日	16:30~18:30	募集中
パソコン	明星会パソコンサークル	第2,4 土曜日	13:00~16:00	定員に達しています。



見学希望など、詳しいことは美隅公民館までお問い合わせください。



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 【子ども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	認知症カフェ 回想法レク・思い出カフェ 【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 (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	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。