



発行 (公財) 広島市文化財団 楽々園公民館・美隅公民館	<b>6月の休館日</b>	2日(火)・9日(火) 16日(火)・23日(火) 30日(火)
* 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。	<b>開館時間</b>	8:30~22:00 窓口受付時間 8:30~17:15 ※木・金曜日は21:00まで
<b>いきいき</b> 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。		

セカンドライフ  
応援セミナー

## 日本百名城をめぐる



### 日本百名城 をめぐる



旅する脳活講師、松田さんによる「日本百名城」をテーマにした講演を開催します。さまざまなお城の歴史や見どころ、行き方や楽しみ方など、お城めぐりの魅力を伝授いただきます。



松本城天守と松田さん

- 日時 6月22日(月) 10:15~11:45
- 会場 楽々園公民館
- 講師 松田 和彦さん(「日本百名城登城認定」日本城郭協会より認定)
- 対象 おおむね60歳以上の方またはご興味のある方
- 定員 30人
- 申込先 楽々園公民館へ



### 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

セカンドライフを有意義にするために、経済的に自立し、よりよい生活を送るための「お金に関する知識や判断力」を身に付けていきましょう。また、ご自身の財産をスムーズに他者に引き継げるよう、贈与と相続の仕組みについて学びましょう。

- 【日時】 7月16日(木) 10:00~12:00
- 【場所】 美隅公民館
- 【対象】 どなたでも
- 【定員】 20人
- 【講師】 J-FLEC 講師
- 【持参物】 筆記用具
- 【申込先】 美隅公民館へ



なりたい自分になるために  
連続2回参加で完了する講座

## 初めての 顔ヨガ



ほうれい線、顔・口・目元のたるみ改善や誤嚥防止の舌の鍛え方など…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)
- 【場所】 美隅公民館
- 【対象】 どなたでも 【定員】 20人
- 【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

# 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。

## こどもあそびクラブ「TVでみたことあるゲーム大会」

4人が1つのチームになって、ペットボトルをゴールまで運ぶ「ペットボトルリレー」や紙ヒコーキを的に向けて飛ばす「紙ヒコーキの入れ」。みんなの心がひとつになった時、どんなキセキがおきるでしょうか。とっても楽しいゲームです。ぜひ、ご参加ください。

- 日時 7月12日(日) 14:00~16:00
- 講師 青少年育成支援サークル「チーム埋藏金」
- 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



## あそびスタッフ大募集!

チーム埋藏金と一緒に「こどもあそびクラブ」を盛り上げてくれるスタッフを大募集! 簡単な準備やお手伝いをするよ!

- 日時 7月12日(日) 13:00~16:30  
(参加できる時間だけでも大歓迎!)
- 対象 小学5年生~中学生 ■ 定員 5人
- 持参物 こどもあそびクラブと同様
- 申込先 楽々園公民館

## いきいき健康教室 「男性のための料理教室」

「簡単・おいしい・楽しい!」  
初心者でも大丈夫! 手軽にでき、タンパク質などの栄養バランスを考えたメニューと一緒に調理してみましょ。



- 日時 6月25日(木)  
10:00~11:30
- 講師 伊木 聖子さん(栄養士)
- 対象 おおむね65歳以上の男性
- 定員 10人
- 申込先 5月25日(月)から **五日市南地域包括支援センター**
- 問合せ 五日市南地域包括支援センター  
(082-924-8051)

## こどもフラダンス「プアメリア」

みんなでフラダンスを体験しましょう。男の子も女の子もお気軽にご参加ください。簡単なハワイアンソングをみんなで踊りましょう。お父さんお母さんの参加も大歓迎。一緒に楽しみましょう。



- 日時 6月21日(日)  
10:30~11:30
- 対象 年少~中学生  
(小学2年生以下は必ず保護者同伴で)
- 定員 20人
- 持参物 飲み物、タオル、動きやすい服装
- 申込先 楽々園公民館

## 大正琴「琴伝流大正琴なぎさ会ほのぼの」

大正琴は手軽に弾けることが魅力です。両手の指先を使って脳に心地良い刺激を与え、老化防止にも役立ちます。仲間たちと一緒に楽しみませんか?



- 日時 6月25日(木)  
13:30~15:30
- 対象 どなたでも
- 定員 5人
- 申込先 楽々園公民館

## グループ体験会のご案内

## 子育てサロンぽっぽ 6月「親子あそびを楽しもう」

毎月開催している子育てサロンです。6月は子育て支援員さんによるお楽しみ会を開催! ふれあい遊びや大型絵本など、親子で楽しい時間を過ごしましょう。初めての方も大歓迎! お気軽にご参加ください。



- 日時 6月19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、動きやすい服装 ■ 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

## らくらくロビ-展

## MOA美術館 佐伯区児童作品展

佐伯区内のこどもたちの絵画と書道の作品を展示します。感性豊かな作品をお楽しみください。



▲過去開催の様子

- 期間 6月3日(水) ~ 27日(土)

# 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

雨の日こそ、お気に入りの傘で出かけてみませんか。長靴もあれば水たまりもへっちゃら！サンショくんと6月の街歩きを楽しみましょう。

●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。

いきいき

## 三世代交流そうめん流し

【日時】 6月13日(土) 10:00~12:00 (雨天の場合は中止します)

【場所】 楽々園第二公園(楽々園公民館の南側)

【定員】 150人 ※10分毎に15人ずつ参加いただきます。

【受付】 当日9:00から会場にて受け付けます。

【問合せ】 美隅公民館へ

【主催】 楽々園学区社会福祉協議会、三世代交流そうめん流し実行委員会

いきいき

## いきいき健康教室

### 歩行姿勢測定(フレイルDX)

デジタル技術を使って、からだところの状態を見てみましょう。

【日時】 6月26日(金) 13:30~15:00

【対象】 どなたでも

【講師】 和光整形外科スポーツクリニック  
理学療法士 佐藤 誠亮さん

【申込先】 5月27日(水)9:00~  
五日市南地域包括支援センター  
(TEL924-8051)へ



いきいき

## 人権教育講座

### アナウンサー時代の 不思議な体験と役立つ日本語表現

講師：田中 宏之さん

元ラジオアナウンサー、大学・医療系専門学校などでコミュニケーション学、日本語表現の講義のほか、市町教育委員会主催講座・企業研修、ミスインターナショナル全国大会出場者の話し方指導など多方面で活動中。

【日時】 6月24日(水) 10:00~12:00

【対象】 どなたでも 【定員】 20人

【持参物】 筆記用具

【申込先】 前日までに美隅公民館へ



いきいき

## 美隅クッキングスクール体験会 おうちでアフタヌーンティー

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。

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パンナコッタ 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】 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。



ロビ  
ー展

## 山陽女学園手芸同好会作品展

山陽女学園生徒さんの展示です。オリジナルの可愛らしい手芸作品をぜひご覧ください。

【期間】 6月1日(月)~6月25日(木)



父の日 present!

かざ  
シールで飾ろう!  
と作り  
デコ時計づくり

**6月14日(日)**  
**10:00~12:00**

好きなシールで飾ったデコ時計を作ってお父さんにプレゼント!!

【対象】 小学生 【定員】 16人

【講師】 母親サークル(楽々園母親クラブ)のみなさん

【持参物】 デコレーションしたいもの(シール、マスキングテープなど)、汚れてもよい服装、飲み物

【参加費】 500円

【申込先】 美隅公民館へ。受付後、6月10日(水)までに参加費を公民館へお持ちください。

いきいき

## スマートフォン活用講座

①初めての生成AI

②スマホで健康管理(フレイル予防編)

【日時】 6月17日(水) 10:00~12:00

【対象】 概ね60歳以上の方 【定員】 15人

【持参物】 筆記用具 【申込先】 美隅公民館へ

【共催】 ソフトバンク株式会社

※ 貸出機を使用しますので、参加者がお持ちのスマホは使用しません。ソフトバンク以外のスマホをお持ちの方も参加できます。

# 地域情報 BOX

〈佐伯区内公民館ネットワーク事業〉

## 第12回佐伯区紙芝居まつり

佐伯区を活動拠点とするグループ等による紙芝居上演です。

- 日時 6月21日(日)13:00~15:00 (予定)  
(開場 12:30 ※時間内出入り自由)
- 会場 五日市公民館 ホール1 (入場無料)  
(佐伯区新宮苑 11-14)
- 申し込み 不要 直接お越しください。
- 主催 佐伯区紙芝居まつり実行委員会
- 問合せ 五日市公民館 (Tel :922-8333)

※ 駐車場に限りがありますので  
なるべく公共交通機関をご利用ください。



### ○ 佐伯区スポーツセンターからのお知らせ

#### 参加者募集「親子でベビ-ヨガ」

親子でスキンシップを取りながら行うやさしいヨガです。

- 日時 6月11・25日(木)10:30~11:30
- 場所 佐伯区スポーツセンター 会議室
- 対象 0歳児と保護者 ■ 定員 各12組
- 参加費 各700円
- 申込先 電話または、佐伯区スポーツセンター窓口にて  
受付(先着順)
- 問合せ 佐伯区スポーツセンター(Tel :924-8198)

## 木・金曜日の夜間の受付時間が変更となります

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、図書利用の新規受付など)の受付時間が下記のとおり変更となります。

【以下を除く公民館】

曜日	変更前	変更後
毎週木・金	8:30~21:00	8:30~ <u>19:00</u>

【似島公民館】

曜日	変更前	変更後
毎週金	8:30~18:55	8:30~ <u>16:45</u>

【阿戸公民館】

曜日	変更前	変更後
毎週金	8:30~21:00	8:30~ <u>17:15</u>

※ 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時までにお問い合わせいたします。

※ 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 【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)

### 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

### 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	第3金曜日 13:30~15:30 美隅公民館	歌とおしゃべり 【200円】	【申込不要】
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	大正琴(なぎさ会) 【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	エンディングノート 講師:K's smile 佐々木先生 【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	第2:脳トレーニング&体操 第4:ヤクルト出張講座 【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	マジックショー 【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 腹話術と歌声レク 【100円】	【要申込】申込先:安井 (924-1233)
あさがおの会	6月4日(木) 13:30~14:30 6月14日(日) 10:00~11:00 6月27日(土) 10:00~11:00 隅の浜会館	認知症予防 笑いヨガ 救急医療 【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	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	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 6/5(金)	6月:保健師による子育て相談 &保育士と親子遊び (協力:美の里保育園) 持参物:母子手帳
7/3(金)	7月:七夕飾り作り &ティータイム 【100円・先着10組】
各10:00~12:00 楽々園公民館	申込先:谷本 (090-1352-4630) 持参物:飲み物、子どものおやつ
※3歳未満のこどもさんと一緒にご参加いただけます	