

さとう

—2026—
7月号



(公財)広島市文化財団 佐東公民館

令和8年(2026年)7月1日発行

【TEL・FAX】(082) 877-5200

〒731-0103 広島市安佐南区緑井六丁目 29 番 25 号

【メール】sato-k@cf.city.hiroshima.jp 【ホームページ】http://www.cf.city.hiroshima.jp/sato-k/



佐東公民館は、梅林・八木・川内・緑井学区の社会教育の拠点施設です！

※開館時間※8:30~22:00
※受付時間※8:30~17:15(木・金曜日は21:00まで)
※7月の休館日※7日(火)、14日(火)、20日(月・祝)、21日(火)、28日(火)

※交通アクセス※

J R:可部線七軒茶屋駅 下車徒歩3分

バス:七軒茶屋バス停/佐東出張所前バス停 下車徒歩2分

駐車場には限りがあります。公共交通機関でお越しください。

※参加費の記載のないものは無料です。

※講座の申し込みの際にお寄せいただいた個人情報、目的以外には使用いたしません。



このマークは「高齢者いきいき活動ポイント」対象事業です。
ポイント手帳をお持ちの方はご持参ください。



【ミニネットワーク事業】親子の絆づくりプログラム

赤ちゃんがきた！(全4回)

赤ちゃんに触れ合いながら、困りごとや赤ちゃんとの関わり方について、新米ママ同士おしゃべりしてみませんか？ 楽しく子育てするヒントがいっぱいのプログラムです。

日時 9月9日・16日・30日、10月7日 いずれも水曜日 10:00~12:00

場所 佐東公民館 和室 定員 先着8組

内容 乳幼児の子育てに必要な基礎知識についてのお話、親子の絆づくり、仲間づくり

講師 日本B.P.プログラムセンター 認定ファシリテーター 宮本 静子さん

対象 生後2か月~5か月の初めてのお子さんとお母さん

(9月9日の時点で2か月から5か月のお子さんを対象とします。)

参加費 1,100円 ※テキスト代として初回に集めます。

持参物 バスタオル1枚、お気に入りのおもちゃ

共催 子育て・サークル応援グループ MaMaぽっけ、安佐南区内公民館(古市・東野・安東・安・祇園・祇園西)、安佐南区社会福祉協議会

後援 (公財)ひろしまこども夢財団 協力 安佐南保健センター

申込 7月1日(水)9時から9月2日(水)17時までに、公民館へ電話か来館で



自家製 みそ作り教室

お家でじっくり熟成させて、おいしいお味噌を作しましょう。

日時 7月25日(土)10:00~11:00

場所 佐東公民館 実習室

講師 佐東青壮年会の皆さん

内容 みそ作り体験

対象 年少~小学生とその保護者 先着12組

持参物 エプロン、三角巾、マスク、

手拭きタオル

参加費 家族ごとに550円

※7月18日(土)までに公民館窓口まで持参

申込 7月1日(水)9時から18日(土)

17時までに、公民館へ電話か来館で

※7月18日(土)以降のキャンセルに伴う参加費の

返金はできない場合があります。



夏休み昆虫教室 ~トンボと遊ぼう~

昆虫採集の方法を学んで、昆虫を採集してみよう！

日時 ①8月3日(月)9:00~11:00

古川でトンボ採集と観察 ※川には入りません。

②8月7日(金)9:00~11:00

古川でヤゴ採集と観察 ※川に入ります。

場所 佐東公民館 第1研修室、古川

対象 小学3~6年生 各回先着16人

持参物 筆記用具、飲み物、タオル、虫取り網(①のみ あれば)

服装 ①②→帽子、長袖、長ズボン、靴(サンダル不可)

以上に加えて②のみ→濡れてもよい運動靴か長靴、

履き替え用の靴、着替え

共催 古川トンボしらべ隊

申込 7月1日(水)9時から29日(水)17時までに、

公民館へ電話か来館で

※雨天の場合は9:00~10:30で公民館にて座学プログラムを実施

します。



はじめてのヨガ

ヨガで体とこころを整えましょう！！

日時 7月23日(木)17:30~18:30

場所 佐東公民館 和室

講師 ヨガインストラクター 久守 朱美さん

対象 どなたでも(女性のみ)

定員 先着10人(最低催行人数 8人)

持参物 飲み物、タオル、動きやすい服装、

ヨガマット(バスタオルでも可)

参加費 780円 ※当日集めます。

申込 7月1日(水)9時から19日(日)

17時までに、公民館へ電話か来館で



相手を想う傾聴コミュニケーション

言葉足らずや思い込みによる偏見で相手を傷付けたり、傷付けられたりしたことはありませんか？

正しく「聞き取り」、正確に「伝える」ことでお互いを尊重し合える関係づくり、社会づくりについて、一緒に考えてみましょう。

日時 7月15日(水)14:00~16:00

場所 佐東公民館 第3研修室

講師 コーチングスタジオ ビーウィズ

代表 林田 さゆりさん

定員 先着20人 対象 どなたでも

申込 7月12日(日)17時までに、公民館へ電話か来館で



自分で作るお昼ごはん

【小学生対象】

「ひろしまそだち」の小松菜でお昼ごはんを作ろう！

日時 8月21日(金)10:00~12:00

場所 佐東公民館 実習室

講師 ひろしまそだち野菜アドバイザー 栄養士 山口ジンヤさん

持参物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、ふきん、飲み物

対象 小学生 定員 先着24人

参加費 500円 ※8月13日(木)までに公民館窓口まで持参

申込 7月1日(水)9時から8月13日(木)17時までに、

公民館へ電話か来館で

※8月13日(木)以降のキャンセルに伴う参加費の返金はできない場合があります。

★メニュー★

①豚肉と小松菜のお皿ビビンバ

②小松菜と豆腐の韓国風スープ

