

公民館だより

SHI RA KI し ら き

◆発行：公益財団法人広島市文化財団 白木公民館
 ◆〒739-1414 広島市安佐北区白木町大字秋山2391番地4 Tel & Fax：(082) 828-0753
 ◆Eメール：shiraki-k@cf.city.hiroshima.jp
 ◆ホームページ：http://www.cf.city.hiroshima.jp/shiraki-k/

令和6年(2024年)4月15日発行



白木町の
ようす
(3月末現在)

世帯：3,751世帯(前月比+1世帯)
 人口：7,058(前月比-28人)
 内訳 男：3,347人/女：3,711人

受付時間

8:30~17:15
 (ただし、木・金曜日は21:00まで)

開館時間

8:30~22:00

5月の
休館日

火曜日：7日、14日、21日、28日
 祝日等：3日、4日、6日

公民館には、地域の皆さんが主役となって、集い、学び、交流できる、さまざまな学習機会やふれあいの場があります。

各講座は締切日までに、白木公民館へ電話・FAXまたは窓口でお申し込みください。
 なお、お寄せいただいた個人情報は、事業運営のほかには使用いたしません。

白木公民館イメージキャラクター

白木山



「高齢者いきいき活動ポイント事業」対象の行事には、右のマークを表示しています。

スタンプは、各主催者で押印しています。



●事業のおしらせ

◆会場の記載のないものは、白木公民館で開催します。
 ◆申込期限の記載のないものは、開催日2日前の17:00までに白木公民館へお申し込みください。

要申込
成人対象

健康教室 元気じゃけん☆しらき

健康寿命を延ばすことを目的として、様々な切り口から健康について学びます。心身ともに健康で自立した生活を送ることができるよう、これからの生活についても一度考える機会としましょう。

① 5月10日(金) 10:00~12:00

「認知症と栄養～不足しがちな栄養を補おう」
 内容：栄養に関する講義と軽食の調理実習と試食
 講師：広島県栄養士会 管理栄養士 朝日 綾子 さん
 参加費：500円/人

② 6月13日(土) 10:00~11:30

「口腔ケアで健康維持～健康長寿の秘密は口にあり」
 内容：お口の健康に関する講義と実習
 講師：広島県歯科衛生士会 歯科衛生士 増見 香里 さん

③ 7月12日(金) 10:00~11:30

「お墓のしり講座～終活準備の一つとして知っておきたいこと」
 内容：現在のお墓事情などの講義
 講師：株式会社玉屋代表取締役 児玉 賢治 さん

④ 8月9日(金) 10:00~11:30

「切り紙・絞切り遊び～折り紙で脳の活性化と認知症予防を」
 内容：折り紙での試行錯誤などを楽しく講義と工作実習
 講師：折り紙教育の会 永山 良樹さん

【定員】16名

【持参物】筆記用具、水筒、①調理ができる服装、④はさみ

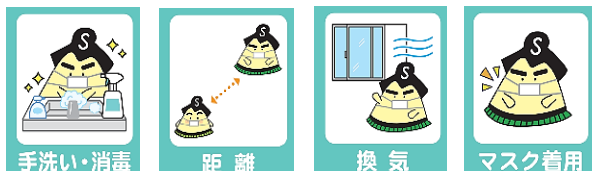
【申込】5月2日(土)17:00までに白木公民館へ

※①～④通しでの申し込みですが、定員内で毎回の申し込みも受け付けます。

【共催】白木地域包括支援センター、白木公民館

講座・行事等参加や公民館利用時の注意事項

活動の際は、基本的な感染防止対策をお願いいたします。



要申込
成人対象

暮らしのサロン 体も心も元気に！！ ～あなたの歩行年齢は何歳？～

無料

デジタル技術を活用し、歩行姿勢や健康状態をチェックしてみましょう。

カメラに向かって歩くことで歩行年齢を測定し、タブレット端末を使って体と心の健康状態を確認します。

【とき】5月17日(金) 10:00~12:00

【講師】老人保健施設 さんさん高陽
 理学療法士 原 知也 さん

【定員】8名

【持参物】筆記用具、タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

【共催】暮らしのサロン、白木地域包括支援センター、白木公民館

要申込
不慣れな方対象

パソコン相談ルーム

無料

※講習会ではありません。

ICTボランティアがパソコンの操作の相談に応じます。
 ※時間内は出入り自由です。

【とき】5月17日(金) 13:30~15:30

【定員】5名程度

【持参物】普段お使いのノートパソコンなど

※申し込み受付時、相談内容を簡単に伺います。



要申込
どなたでも

白木将棋ひろば

無料

日本の文化でもある将棋。覚えてみたいけれどもなかなか機会がない、できるけれど周りに相手がいない、将棋を教えてみたいという方など、どなたでもご参加ください。

飛び入り参加もOK！小学生から高齢者まで幅広い世代の方が楽しめる会です。

☆手軽に取り組みやすい6×6マスの

「ムム将棋」も準備しています。



ムム将棋

【とき】5月18日(土) 9:30~12:00

【対象】小学生以上 男女問わず(小学校低学年は保護者同伴のこと)

【定員】20名

【内容】初心者：駒の動かし方・ルールを覚えて対戦できるまでを。
 級位者：他の級位者や上級者と対戦し、経験を積む。
 (上級者は指導のサポートをお願いする場合があります)

【指導】井原将棋将会 代表 中村 勉 さん



要申込
青少年対象

青少年プログラミング教室 プログラミングに触れる

無料

Micro:bit(マイクロビット)を使って、ゲームのプログラミングやロボットを動かすプログラミングを楽しく学ぶことで、論理的に考える力を育みます。

この春、新しいことにチャレンジしてみませんか？

【とき】5月19日(日) 15:00~16:30

【対象】小学生～高校生 8名(低学年は保護者同伴推奨)

○保護者の方など、大人の参加もOKです

【持参物】筆記用具、ノートパソコン

※お持ちでない場合は貸し出し用もあります(4台まで)

【共催】白木町青少年健全育成連絡協議会、白木公民館

●白木公民館活動グループ

令和6年度版(R6年4月1日現在)
 白木公民館では次のグループの皆さんが楽しく活動して、地域の学びと交流の輪をひろげています。

○お問い合わせは、白木公民館(☎828-0753)まで

| No. | グループ名 | 活動日 | 時間 | 活動内容 |
|-----|-----------------|--------------|----------------------------|-----------|
| 1 | パソコン・クリック | 2・4 木 | 14:00~16:00 | パソコン学習 |
| 2 | やさしいヨガアユラ | 1~3 月 | 10:00~12:00 | ヨガ |
| 3 | 笑いヨガクラブしらッキー♪ | 2 土 | 10:00~11:00 | 笑いヨガ |
| 4 | 白木健康料理教室 | 2 土 | 9:00~13:00 | 料理 |
| 5 | パン工房プレッチェン | 1 月 | 9:30~13:30 | パン作り |
| 6 | 編物クラブ | 1~3 金 | 10:00~15:00 | 編み物 |
| 7 | おもちゃ箱 | 1・3 金 | 13:30~16:30 | 手芸・パッチワーク |
| 8 | 高南手編教室 | 1・3 月 | 10:00~15:00 | 手編み |
| 9 | 囲碁・将棋合同グループ | 土 | 13:00~17:00 | 囲碁・将棋 |
| 10 | 白木健康麻雀同好会 | 2・4 木 | 13:00~16:00 | 健康麻雀 |
| 11 | おはなしの木 | 不定期 | | 絵本の紹介 |
| 12 | 暮らしのサロン | 3 金 | 10:00~15:00 | 生活改善 |
| 13 | ハーブ&アロマ(ローズマリー) | 3 木 | 10:00~13:00 | ハーブ・アロマ |
| 14 | 白木公民館 図書ボランティア | 3 金 | 9:30~11:00 | 公民館図書の整理 |
| 15 | 手話サークル「しらき」 | 2・4 月 | 14:00~16:00 | 手話 |
| 16 | 弥生会 | 3 木 | 13:30~15:30 | 日本画 |
| 17 | オカリナ白木サブリ | 2・4 水 | 13:30~15:30 | オカリナ演奏 |
| 18 | 白木民謡三味線同好会 | 3 日 | 14:00~16:00 | 民謡・三味線 |
| 19 | 白木カラオケ会 | 4 日 | 13:00~16:00 | カラオケ |
| 20 | 人形劇ひまわり | 3 木 | 9:30~12:30 | 人形劇 |
| 21 | 県民踊 虹の会 | 2・4 木 | 9:00~12:00 | 県民踊 |
| 22 | 県民踊 福寿草 | 2・4 土 3 土 | 14:00~16:00 13:30~16:30 | 県民踊 |
| 23 | 古典を楽しむ会 | 2 水 | 12:30~15:30 | 文学 |
| 24 | なごみの会 | 2・4 木 | 9:30~12:30 | 茶道(上田宗箇流) |
| 25 | 生き生き卓球クラブ | 月 | 13:00~15:00 | 卓球 |
| 26 | 白木空手同好会A | 水 | 18:00~21:00 | 空手 |
| 27 | 白木空手同好会B | 金 | 18:00~21:00 | 空手 |
| 28 | 白神カーリング | 2・4 水 | 13:30~15:30 | フロアーカーリング |