

公民館だより

SHI RA KI

しらき 5 月号

◆Eメール shiraki-k@cf.city.hiroshima.jp
◆ホームページ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/shiraki-k/>

◆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
電話 & FAX (082) 828-0753
◆5月の休館日
火曜日：6日、13日、20日、27日
祝日等：3日、5日、7日
◆公民館の開館時間 8：30～22：00

白木公民館
イメージキャラクター
白木山



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。
◆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日前まで**に白木公民館へお申し込みください。

●事業のおしらせ

◆毎月定例

パソコン相談ルーム

要申込 パソコンに不慣れな方対象

ICT ボランティアがパソコン操作の相談に応じます。※時間内は出入り自由。講習会ではありません。
【とき】5月2・16日(金) 13:30～15:30
【定員】各3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。



無料

白木げんき将棋

要申込 どなたでも

将棋がはじめての方も、久しぶりの方も！小学生から大人まで、みんなで将棋を楽しみましょう。飛び入り参加もOK！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。
【とき】5月17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：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】井原将棋将棋会 代表 中村 勉 さん



無料

プログラミングに触れる

要申込 青少年対象

ゲーム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。
【とき】5月18日(日) 15:00～16:30
【対象】小学生～高校生 8名
(小学校低学年は保護者同伴のこと)
○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(2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



無料

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 9日(金)10:00～12:00 白木公民館
「たんぱく質を効率よくとるための食事」
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 岡本 美恵 さん
参加費：500円/ひとり
持参物：エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、ふきん
- ② 6月 13日(金)10:00～11:30 下三田集会所
「オーラルフレイル予防」
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 日笠 由美 さん
- ③ 7月 11日(金)10:00～11:30 白木公民館
「お墓ものしり講座」
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 8日(金)10:00～11:30 白木公民館
「認知症予防～リンパビクスで元気な毎日を～」
内容：リンパの流れを良くして行うエクササイズの実習
講師：リンパビクス協会認定インストラクター
助信 奈穂子 さん
持参物：軽い運動ができる服装、フェイスタオル
※①～④各回、飲み物・筆記用具をご持参ください。
【定員】①②各16名 ③④各30名
【申込】①5月4日(日)までに、②～④開催日2日前までに、白木公民館へ。
【共催】白木地域包括支援センター、白木公民館

要申込
どなたでも

暮らしのサロン フレイル予防・口腔ケアについて

いつでも健康で自分らしく輝いた日々を送るためには、お口の機能が衰えないように予防に努めることが大切です。健康な毎日のために、フレイル予防・口腔ケアを学んでみませんか。

- 【とき】5月16日(金)10:00～11:30
- 【定員】20名
- 【講師】特別養護老人ホーム なごみの郷
言語聴覚士 山本 有紀 さん
- 【持参物】筆記用具、飲み物
- 【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
成人対象

地域のつどい 中高年のための健康運動 ～みんなで楽しみながら健康維持を～

「いつでも」「どこでも」「いくつになっても」できる、効果的で簡単な運動に取り組んで、体力の低下を予防・改善しましょう！

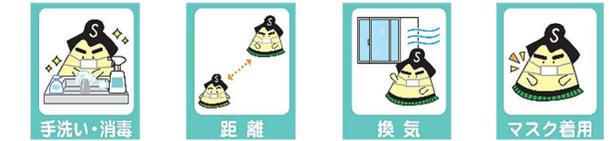
- 【とき】①6月26日(木)14:00～15:30
②7月24日(木)14:00～15:30
- 【内容】①介護予防全身運動、筋肉の運動など
②介護予防全身運動、腕の痛みの予防など
- 【講師】中高年健康研究会主宰 青江 孝信 さん
- 【持参物】水筒、軽い運動ができる服装
- 【申込】・白木地区老人クラブ連合会会員の方
→6月12日(木)までに各地区責任者へ
・それ以外の方
→①②いずれも開催日一週間前までに白木公民館へ《各定員20名》
- 【共催】白木地区老人クラブ連合会・白木公民館
- 【後援】白木地域包括支援センター

白木町のようす (R7.3月末現在)

世帯：3,697世帯 (前月比 -26)
人口：6,856人 (前月比 -54)
(内訳：男3,259人 女3,597人)

講座・行事等参加や公民館利用時の注意事項

活動の際には、基本的な感染防止対策をお願いします。



窓口業務は開館日の8：30～17：15 (木・金曜日は8：30～21：00)

(公民館主催事業の申し込み・問い合わせ、公民館使用申請、印刷サービス、図書利用の新規申込など)

「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。



●地域の相談室



行政相談室実行委員会 困りごと相談室

行政相談委員、人権擁護委員、行政書士が相談に応じます。お気軽にどうぞ。

- 【相談日】5月14日(水)13:30～16:00
- 【申込】5月10日(土)までに白木公民館へ
※申し込み受付時、事前準備のために相談内容を簡単に伺います。

無料

健康相談室

保健師が、お子様の身体測定や育児相談を行います。大人の血圧測定や健康相談も行っています。

- 【相談日】5月21日(水)10:00～11:00
- 【持参物】お子様の身体測定をされる方は、母子健康手帳、バスタオル
- 【問合せ】安佐北保健センター ☎ (082) 819-0586



無料

●ロビー展

ギャラリーしらき 「平和首長会議原爆ポスター展」

戦後80年を迎える今年。平和の尊さについて、もう一度考え直してみよう。

【期間】
5月8日(木)～5月29日(木)

