

白木公民館活動グループ (令和7年4月1日現在) 見学・入会希望などありましたら、白木公民館までお問合せください。			
グループ名	活動日	時 間	活動内容
パソコン・クリック	2・4木	14:00~16:00	パソコン学習
やさしいヨガアユラ	1~3月	10:00~12:00	ヨガ
笑いヨガクラブしらッキー♪	2土	10:00~11:00	笑いヨガ
白木健康料理教室	2土	9:00~13:00	料理
パン工房プレッチェン	1月	9:30~13:30	パン作り
編物クラブ	1~3金	10:00~15:00	編み物
おもちゃ箱	1・3金	13:30~16:30	手芸・パッチワーク
高南手編教室	1・3月	10:00~15:00	手編み
囲碁・将棋合同グループ	土	13:00~17:00	囲碁・将棋
白木健康麻雀同好会	2・4木	13:00~17:00	健康麻雀
おはなしの木	不定期		絵本の紹介
暮らしのサロン	3金	10:00~15:00	生活改善
ハーブ&アロマ(ローズマリー)	3木	10:00~13:00	ハーブ・アロマ
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
手話サークル「しらき」	2・4月	14:00~16:00	手話
弥生会	3木	13:30~15:30	日本画
オカリナ白木サブリ	2・4水	13:30~15:30	オカリナ演奏
白木民謡三味線同好会	3日	14:00~16:00	民謡・三味線
白木カラオケ会	4日	13:00~16:00	カラオケ
人形劇ひまわり	3木	9:30~12:30	人形劇
けんこうフラ	4木	13:30~15:30	健康フラ
県民踊 虹の会	2・4木	9:00~12:00	県民踊
県民踊 福寿草	2・4土 3土	14:00~16:00 13:30~16:30	県民踊
盆踊りサロン	1土	13:00~15:00	J-POPで踊る盆踊り
古典を楽しむ会	2水	12:30~15:30	文学
なごみの会	2・4木	9:30~12:30	茶道(上田宗箇流)
生き生き卓球クラブ	月	13:00~15:00	卓球
白木空手同好会A	水	18:00~21:00	空手
白木空手同好会B	金	18:00~21:00	空手
白神カーリング	2・4水	13:30~15:30	フロアーカーリング

●図書室だより

おはなしの木通信 (273号) おはなしの木グループ

【絵本の紹介コーナー】

たけのこほり

作・絵： 浜田 桂子
出版社： 福音館書店



はるになると たけやぶに
ちいさなたけのこが できます
たけのこは おおきくなると
かいたけに なってしまうけれど
ちいさいこどものときは とてもやわらかいのです
ふしぎですね
じめんから ちょっとだけ かおをだしていたら
もうりっぱな たけのこです
こんなたけのこを みつけたら
ほってみたいくなるでしょう
このほんは たけのこを みんなでほりあげて
ゆがいて たけのこごはんにしているようすが
えがかれています とってもたのしそうです
ほんのさいごに たけのこのゆでかたが
のっているの で とても さんこうになります



【今月の新着図書から】

- ・ **再びの海** (徳間書店) / 澤田 ふじ子
- ・ **プラチナデータ** (幻冬舎) / 東野 圭吾
- ・ **やさしい日本語3文トレーニング** (駒草出版) / 吉開 章
- ・ **旅の記録楽しい残し方** (毎日新聞社) / ひぐち あきら
- ・ **安心イネづくり** (農文協) / 山口 正篤
- ・ **しあわせを呼ぶ 和ごよみ** (Gakken) / 岩崎 眞美子
- ・ **教養が高まる 常識の漢字** (富士書店) / 現代漢字セミナー
- ・ **ぼくのライオン、みどりいろ** (サンマーク出版) / AKI&木下昭
- ・ **60歳からの認知症にならない眠り方** (現代書林) / 中山 明峰
- ・ **なぜあなたばかりつらい目にあうのか?** (朝日新聞出版) / 加藤 諦三



図書ミニ展示
『EXPO2025 大阪・関西万博』
期間中は、貸し出し可能です。
【期 間】 5月15日(木)～5月28日(水)

●子育て支援情報

ほいくえんであそぼう

◎詳細については各園へ直接お問い合わせください。

白木いづみこども園 TEL: (082) 828-0473

5月15日(木) ★園庭や乳児ガーデンで遊ぼう
10:00～11:30
園庭や乳児ガーデンで元気いっぱい遊びましょう。
◎お茶などの飲み物をご持参ください。

広島市三田保育園 TEL: (082) 829-0001

5月15日(木) ★園庭開放
9:30～11:00
園庭の遊具や砂場で楽しく遊びましょう。

5月24日(土) ★サタデー広場
10:00～11:30
保育園で一緒に楽しく遊びましょう。
◎参加ご希望の方は、事前に電話でお申し込みください。

5月15日(木)は、広島市全園一斉園庭開放日です。

コテコテ し・ら・き ～ローカル地域情報発信～

いばら桜まつり

3月30日(日)、「やまこうばし広場」を会場に、いばら桜まつり」が開催されました。当日は季節外れの小雪が舞う寒さではありましたが、約500人の来場者が集まり、ステージ発表や出店を楽しみ、広場はたいへんHOTな盛り上がりを見せていました。

寒かった冬もようやく終わり、白木も春を感じる景色がたくさん見られるようになりました。お出かけして、心地よい春を感じてみてはいかがでしょうか。



白木公民館ホームページでも、四季折々に町内の風景や行事などの紹介をしています。ぜひご覧ください。
ホームページ→ [白木公民館 検索](#) もしくは



●まちのお知らせ

白木地域包括支援センターからのお知らせ
**「いきいき百歳体操」を
新しくはじめる団体を応援します！！**

「いきいき百歳体操」とは

- ・重りを使った筋力向上のための体操です。
- ・椅子に腰を掛け、準備体操、筋力運動、整理体操の3つを行います。
- ・簡単な動作をゆっくりと行います。
- ・時間は30分から45分です。



高齢者の筋肉は年々減っていきますが、正しい運動を行うことで何歳からでも筋力を向上させることができます。週1回以上「いきいき百歳体操」行う団体には【広島カープバージョン】のDVDをお渡しします。

**みんなで楽しく
「いきいき百歳体操」を始めてみませんか？**

【お問い合わせ】

広島市白木地域包括支援センター TEL: 082-828-3361