



# 山郷東

1

月号

第 345 号

1月の休館日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

発行者（公財）広島市文化財団 戸山公民館

〒731-3271

広島市安佐南区沼田町大字阿戸269番地3

電話・FAX：(082)839-3320

メール：toyama-k@cf.city.hiroshima.jp

HP：<http://www.cf.city.hiroshima.jp/toyama-k/>

※個人情報の取扱いについて

公民館の講座へお申し込み時に何うお名前や、連絡先等の個人情報は、講座に関連すること以外には使用いたしません。

■開館時間 8:30～22:00

■窓口業務の受付時間 8:30～17:15

※ただし、木曜日と金曜日は8:30～21:00

■講座の申込について

・参加費の記載がないものは無料です。

・申込・締切日があるものは窓口業務時間中にお申し込みください。



謹んで新年の御挨拶を申し上げます。

旧年中は大変お世話になりました。

今年が皆さまにとって良き一年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

また、より親しみやすい公民館になるよう皆で精進してまいりますので本年もよろしくお願いいたします。

職員一同



## 主催事業



は高齢者いきいき活動ポイント事業

### 人権コンサート

わたしの貯金箱～伝えよう笑顔と心～

対象

どなたでも

ヴィオラとピアノの素敵な演奏で、笑顔いっぱいホッと温まりましょう。「赤」に込めた人権のメッセージを、音楽でお届けします。

◎日時 1月18日(日)13:30～14:30  
(開場13:15～)

◎会場 研修室1

◎定員 30人

◎演奏 ヴィオラ奏者 沖田 孝司さん  
ピアノ奏者 沖田 千春さん

◎プログラム いのちの歌、春の海、七つの子  
イエスタディ、愛の賛歌、情熱大陸  
それ行けカープ、もみじほか

◎申込 できるだけ事前にお申し込みください。  
席に余裕があれば当日でも参加できます。



### 長生きよろず教室

地域の健康寿命を延ばそう～運動編～

対象

概ね60歳以上

今年度最後の長生きよろず教室は、戸山の健康データとそれを考慮した健康体操を行います。地域の傾向を知り、健康を目指しましょう。計測会もあります。

◎日時 1月23日(金)13:30～15:30

◎定員 20人程度

◎講師 介護老人保健施設とやま 理学療法士 鈴木 深雪さん

◎持参物 飲み物など(動きやすい服装でお越しください。)

◎申込 できるだけ事前に関民館に申し込んでください。(当日参加もできます)

◎共催 戸山・伴・大塚地域包括支援センター  
安佐南区地域支えあい課



### わくわくサタデースポーツクラブ

対象

どなたでも

今月は卓球です。子どもから大人まで時間内いつでも誰でもお越しください。スポーツで代謝をあげましょう!!

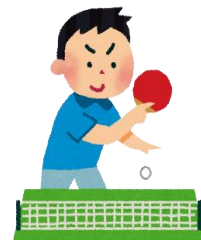
◎日時 1月17日(土)10:00～12:00

◎指導 戸山学区スポーツ推進委員

◎持参物 タオル、飲み物、運動のできる服装

◎共催 戸山学区体育協会

※人数により、他の種目に変更となる場合があります。



### 公式LINEを登録しましょう

公民館だよりの届かない人、ぜひ登録してください。公民館だよりの、災害時の休館のお知らせなど、配信しています。

上記のQRコードから、友達登録をお願いします。

戸山公民館だよりは、「中国新聞 沼田北販売所」、「中国新聞安佐町南販売所」「読売センター安・緑井」のご厚意により、新聞折り込みをさせていただいております。また、戸山公民館のほか、「戸山連絡所」、「戸山郵便局」、「Oishi 吉山」、「喫茶ホープ」に置いています。