



戸山公民館だより

# 東 郷 山

# 4

月号 第 348 号

4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 |    |    |

発行者 (公財)広島市文化財団 戸山公民館

■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。

〒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。

## 主催事業

は高齢者いきいき活動ポイント事業

長生きよろず教室

### 今日からできる食事のポイント

対象  
概ね60歳以上

知っておきたい栄養の話や取り入れやすい食事の工夫についてお話しします。

- ◎日時 4月13日(月) 13:45~16:00
- ◎内容 ①「食べる」を見直すきっかけのお話  
②お知らせと測定会
- ◎定員 15人程度
- ◎講師 エスマイル薬局 認定栄養ケア・ステーション  
管理栄養士 川畑 裕美さん
- ◎持参物 飲み物、計測しやすい服装
- ◎申込 戸山公民館窓口または電話で申し込み。  
当日でも空きがあれば参加できます。
- ◎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、戸山公民館



戸山の魅力満喫講座

### 春を探しに行こう

対象  
どなたでも

花が咲き、風が心地よい季節になりました。道端の花や小鳥のさえずりなど、戸山エリアを一緒に歩いて春を探しませんか。お子様連れの参加大歓迎です。

- ◎日時 4月26日(日) 9:30~12:00(雨天は室内で実施)
- ◎定員 15人
- ◎講師 NACS-J自然観察指導員 和田 秀次さん
- ◎持参物 飲み物、帽子など
- ◎申込 戸山公民館窓口または電話で申し込み。  
当日でも空きがあれば参加できます。



### 子育てオープンスペース ぴよんぴよん

対象  
乳幼児と保護者

子育てオープンスペースぴよんぴよんは、年間を通じて、子育て世代の皆様に季節を感じて楽しんでいただけるよう、様々な内容でお迎えしています。健康相談や保護者同士の悩みのお話、仲間づくりや子ども同士の接点にぜひお越しください。4月はこどもの日の工作です。

- ◎日時 4月22日(水) 10:00~11:30
- ◎材料費 1組 50円
- ◎定員 5組程度
- ◎持参物 飲み物など
- ◎共催 戸山地区民生委員児童委員協議会、安佐南区地域支えあい課、安佐南地域子育て支援センター、戸山公民館



### 令和8年度長生きよろず開催予定

|   |                       |         |
|---|-----------------------|---------|
| 春 | 4月13日(月) 13:45~16:00  | 食事のポイント |
| 夏 | 7月13日(月) 9:30~11:30   | 終活について  |
| 秋 | 11月 2日(月) 13:45~16:00 | 運動について  |
| 冬 | 2月 1日(月) 13:45~16:00  | 音楽で脳活   |



### 公式LINEの登録をお願いします

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

### 令和8年度 子育てオープンスペースぴよんぴよん予定表

| 日にち   | 内容       | 参加費・注意点  | 日にち         | 内容         | 参加費・注意点 |
|-------|----------|----------|-------------|------------|---------|
| 4月22日 | こどもの日の工作 | 50円      | 10月7日       | 運動会        |         |
| 5月13日 | 和室で遊ぼう   |          | 10月21日      | ハロウィンを楽しもう | 50円     |
| 5月27日 | 和室で遊ぼう   |          | 11月11日      | お散歩しよう     | 雨天はホール  |
| 6月10日 | リトミック体験① | 会場:慈光保育園 | 11月25日      | 和室で遊ぼう     |         |
| 6月24日 | リトミック体験② | 会場:慈光保育園 | 12月16日      | クリスマス工作    | 50円     |
| 7月1日  | 七夕飾りを作ろう | 50円      | 1月27日       | 節分祭        | 50円     |
| 7月29日 | プールで遊ぼう① | 水着等持参    | 2月17日       | ひなまつり工作    | 50円     |
| 8月5日  | プールで遊ぼう② | 水着等持参    | 3月10日       | 和室で遊ぼう     |         |
| 8月26日 | 人形劇      | 内容未定     | 3月24日       | お花見いけるかな   | 50円     |
| 9月9日  | お月見工作    | 50円      | ※曜日はいずれも水曜日 |            |         |
| 9月16日 | 和室で遊ぼう   |          |             |            |         |

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。