



記号の説明 対 対象(記載がなければどなたでも)、時 日時・期間、場 会場(※)、内 内容、講 講師、出 出演、¥ 参加費など(記載がなければ無料)、持 お持ちいただくもの、申 申し込み方法など(記載がなければ申し込み不要)、他 その他の特記事項、主 主催、共 共催、協 協力、問 問合せ先(※)(※場、問については記載がなければ吉島公民館)

吉島公民館からのお知らせ

吉島公民館の主催事業の申し込み受付は令和3年11月1日(月)8:30から電話または来館にて。(申し込みが不要な場合や別途指定している場合を除く)
 ■実施については、中止、変更する場合があります。 ■お申込みの際にいただいた個人情報は事業実施以外の目的には使用しません。
 ■主催事業に参加される方はマスクの着用をお願いします。発熱や風邪の症状がある方は参加をご遠慮ください。 ■いきいきは高齢者いきいき活動ポイント対象事業です。

「子育て講座～親子でふれあおう!～」



毎日、子育てをがんばっている方に、子育てを楽しめるように企画しました♪
 1回目は、赤ちゃんの周りに小物やタオルなどで背景を作って撮影する「おひるねアート」。今回はクリスマスバージョンです。かわいい我が子の写真を撮ってください。2回目は、「親子ヨガでスキンシップ!」です。身体を動かしながら親子のふれあいを高めてください。

回	時	内	対	講
1	12月8日(水) 10:00～12:00	おひるねアートを 楽しもう!	対象:0～2歳の子どもと保護者 定員:7組(前日まで先着順)	日本おひるねアート協会 認定講師 大倉 久美子さん
2	12月15日(水) 10:00～11:30	親子ヨガで スキンシップ!	対象:7ヶ月～未就園児と保護者 定員:6組(前日まで先着順)	親子ヨガ 公認インストラクター 中田 久美さん

- 持** 1回目:スマートフォン、お気に入りのおもちゃ1個、お子様に必要なもの
 2回目:ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、お子様に必要なもの
 ※動きやすい服装(スカート不可)でお越しください。
- ¥** 1回目:400円(写真及びオリジナルカード代)当日集めます。 2回目:無料
- 申** 各回の前日までに電話または窓口へ

Yoshijima Wild Life講座 「はじめてのボルダリング」

体格差や男女差はあまり関係なく、誰でも気軽に楽しめるボルダリング。今回は未経験の方を対象に基本から体験できます。ゴールした達成感を味わいましょう!



- 対** 成人の方(先着15人)
時 12月4日(土) 10:00～12:00
場 pb climbing マリーナホップ店(西区観音新町4-14-35マリーナホップ内)
 ※集合場所については、申込み時にご案内します。
¥ 1,500円(施設使用料、レンタルシューズ等)
講 pb climbing 代表 笹木 靖志さん
持 汚れてもよい服装、着替え、靴下(薄手)、タオル、飲み物
申 12月2日(木)17時までに電話または窓口へ
共 南観音公民館

気軽に始めるノルディック・ウォーキング

健康作りに最適!

2本のポールを使って歩くノルディック・ウォーキング。誰でも簡単に、自分のペースに合わせて、安全に効率的に有酸素運動を楽しむことができます。運動不足を解消したい方、膝や腰への負担を軽減したい方、体力に自信のない方などにおすすめです。さあ!基礎を学んで健康づくり始めましょう!

回	時	内	講
1	11月17日(水) 9:30～11:30	※屋外で歩き、雨天時のみ屋内で実施 <基礎編> 基本歩行(正しい姿勢で楽しく歩きましょう)。階段、坂道を安全に歩くための歩行訓練。	広島県ノルディック・ウォーク連盟 理事 堀本 哲夫さん
2	12月1日(水)	<応用編> 2本のポールを使用した、らくらく筋トレ。椅子に座ったままできる簡単ポール体操。	

- 対** どなたでも20人(先着順) ※2回とも参加できる方
持 飲み物、タオル、帽子、ポール ※希望者にポールは無料で貸し出します。
 ※動きやすい服装と靴でお越しください。 **申** 11月13日(土)までに電話または窓口へ

吉島ことぶき大学 「みんなで防ごう!悪質商法」

訪問販売などの悪質な勧誘を防止し、消費者の利益を守るための法律等の知識や、被害を未然に防ぎ悪質業者を撃退するポイントを学習しましょう。

- 対** おおむね60歳以上の方(先着30人)
時 11月26日(金) 10:00～12:00
講 広島市消費生活出前講師 廣本 啓一さん
内 悪質商法の被害を未然に防ぐポイント等
申 前日までに電話または窓口へ

ワンポイント
 余った花の苗を持ち帰ることができます♪
 ガーデニングのポイントやコツをプロから学べます♪

魅せるガーデニングにチャレンジ! ～一から学ぶ花づくり講習会～

公民館花壇に冬～春の花苗を植え付けます。株分けや球根植えのコツも学びます。花壇をつくる人も、見る人も楽しめる花づくりにチャレンジしましょう。

- 対** 植え付け後のお世話(水やり等)にご協力いただける方(先着12名)
時 11月29日(月) 9:30～12:00
講 ガーデニング工房花の散歩道 主宰 橋本 真知子さん
持 タオル、軍手、帽子、飲み物、ガーデニングばさみ(お持ちの方)
 ※作業に適した服装でお越しください。
申 11月26日(金)までに電話または窓口へ