

湯来南公民館だより No.245 ふれあい

2025年(令和7年)9月号

発行(令和7年9月1日)
公益財団法人 広島市文化財団 湯来南公民館
〒738-0513 佐伯区湯来町大字伏谷13番地1
TEL・FAX 0829-86-0607
e-mail:yukiminami-k@cf.city.hiroshima.jp
http://www.cf.city.hiroshima.jp/yukiminami-k/
開館時間: 8:30~22:00
受付時間: 8:30~17:15(月・水・土・日)
8:30~21:00(木・金)



いきいき 3種類のいきいき百歳体操

●対象: ①~③とも、おおむね60歳以上の方

①百歳体操+中学生

いつもの百歳体操をアレンジ。
砂谷中学校の生徒さんから体操を習いましょう!

●日時: 9月3日(水)10時30分~11時30分



②いきいき百歳体操ヨガの巻

呼吸法を取り入れた初歩的なヨガに挑戦しましょう!

●日時: 9月10日(水)10時30分~11時30分

●定員: 20人(先着順)

●講師: 小田 由美子さん

●持参物: フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装

●申込: 9月8日(月)までに電話か来館にて



③いつもの百歳体操

●日時: 9月17日(水)10時30分~11時30分



いきいき 2 湯来南 花いっぱいボランティア活動

●日時: 9月3,10,17日(水) 9時~10時



いきいき ~くつろぎカフェ~ ぱらす

- 対象: 介護をしている方や介護について知りたい方
- 日時: 9月5日(金) 13時30分~15時30分
- 内容: 介護をしている方の「自分の時間づくり」と相談事に対応します。
- 協力: 広島市湯来・砂谷地域包括支援センター



いきいき 教えて先生! シリーズ

「いつまでも自分らしく生活できるように」をテーマに連続講座を開催します。日々の生活に役立つ知識が満載です。

- 対象: おおむね60歳以上の方、関心のある方ならどなたでも
- 日時: 9月8日(月) 13時30分~15時30分
- 定員: 20人(先着順)
- 内容: 色のチカラでこころも体も元気になる方法
- 講師: 色彩心理カウンセラー 柴田 みつ恵さん
- 申込: 前日までに電話か来館にて
- 共催: 広島市湯来・砂谷地域包括支援センター、湯来南公民館



ロビー展

9月1日(月)~28日(日)
ちょこっと五人展
実りの秋 感謝書と絵 お出かけください

- ◆ は、高齢者いきいき活動ポイント対象事業のマークです。手帳をお持ちの方はご持参ください。
- ◆ 会場の記載がない講座は、湯来南公民館で開催します。
- ◆ 申し込み開始日の記載がない講座は、公民館だより発行日より受け付けます。

POINT



講座の申し込み・問い合わせは、湯来南公民館 0829-86-0607 までお願いします。
また、参加申し込み等の際にお寄せいただいた個人情報、事業運営の目的以外には使用いたしません。

いきいき パソコン相談室

- 対象: どなたでも ●定員: 5人(先着順)
 - 日時: 9月17日(水) 13時30分~15時
 - 内容: エクセルやワードなどの初歩的な問題に対応
 - 講師: パソコンインストラクター 田中 真由美さん
 - 申込: 9月14日(日)までに電話か来館にて
- ※スマホの初歩的な相談も行います。



湯来南おやこ広場

保育園で紙芝居や絵本を楽しもう!

- 対象: 未就園児親子
- 日時: 9月18日(木)10時30分~11時
- 定員: 5組(要申込・先着順)
- 会場: 湯来南保育園
- 申込・問合せ: 湯来南保育園(0829-86-0610)
- 共催: 湯来南保育園、湯来南公民館
- 協力: 佐伯区図書館湯来河野閲覧室



いきいき 2 図書ボランティア活動

公民館図書室の本の整理などのボランティア活動です。

- 対象: どなたでも
- 日時: 9月22日(月) 10時~11時
- 申込: 前日までに電話か来館にて



【環境講座】ミツバチの世界を見てみよう

絶滅を心配された日本ミツバチに復活の兆し!
ミツバチの生態について学び、自然環境について考えませんか?
日本ミツバチの「ミツ」が沢山たまった巣を搾って試食をします。
ミツバチが作る天然のロウ「ミツロウ」を使ったキャンドルも作ります。

	内容	講師
前半	ミツバチの不思議な世界を見てみよう	「日本在来種みつばちの会」会員 近藤茂洋さん
後半	ミツロウを使ったキャンドルづくり	岡崎恵さん 西尾容子さん

- 対象: どなたでも(親子での参加も大歓迎です)
 - 日時: 9月27日(土) 13時30分~15時30分
 - 定員: 16人(先着順)
 - 材料費: 300円※締切日までに窓口にご持参ください。
 - 持参物: 飲み物(水分補給用)
 - 申込: 9月25日(木)正午までに電話か来館にて
- ※材料準備のため締切後のキャンセルは返金できませんのでご了承ください。

