

# 大野東市民センターだより

令和7年1月1日発行 No.39

1・2月号

〒739-0414 廿日市市宮島口東二丁目12番5号 大野東市民センター

TEL 0829-56-1013

開館時間 9:00~21:30

FAX 0829-56-3312

※施設使用申請受付 平日の9:00~17:00

URL <https://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/onohigashisc/>

ホームページはこちらから



## あけましておめでとうございます

旧年中は、当市民センターの運営にご理解、ご協力いただきありがとうございました。皆さまにとって穏やかでよい一年になりますようお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。  
大野東市民センター職員一同

## ~年をとってもこの地域で暮らしたい~学んでみよう！介護のこと

知っておくとちょっと安心な、介護に関する基礎知識を学べる機会です。学びたい回だけの参加でもOK。介護が始まったばかりの人、介護で悩んでいる人、これから備えておきたい人など、どなたでもどうぞ。



お電話もしくは Google フォームからも申し込みできます



回次	とき	テーマと内容	講師、お話しする人	会場
第1回	終了しました	初めての介護 ~福祉用具や介護用品を知ろう~	当日の様子はこちらから▶▶▶	
第2回		介護生活のあれこれ (その1)		
第3回	1月23日(木) 10:00~13:00 ※定員20人	介護生活のあれこれ (その2) 高齢者の食事や栄養のこと、調理方法のコツを教えてください。	山陽女子短期大学 食物栄養学科 吉村 真奈美 准教授	調理実習室 材料代300円 エプロン、三角巾、ハンドタオル
第4回	2月26日(水) 13:30~16:30	人生の最終段階にどう寄り添う？ 施設の種類や申込み、施設での生活の様子を聞いてみましょう。「もしバナゲーム」で大切にしたいことを考えます。	廿日市高齢者ケアセンター 施設長 小野 誠之さん NPO法人 廿日市市五師士会	多目的ホール

## 「はつ笑いクラブ」が始まります！

体験会を続けてきた笑いヨガが、いよいよ「はつ笑いクラブ」として始動します。入会希望の方、もうちょっと体験したい方、まずは新年のはじめに思い切り笑って体を動かしましょう。

とき 1月18日(土) 13:30~15:00

ところ 大野東市民センター 2階 研修室4

対象 どなたでも

(お友だち同士、ご家族でどうぞ！)

講師 ラフターヨガ認定ティーチャー

鶴飼 美智子さん

申込み お電話もしくは Google フォームから



## 「体組成」をチェックしてみよう！(体組成計測定会)

「体組成」とは、「カラダが何でできているか」ということ。体組成が乱れると、生活習慣病や体調の乱れにつながります。体組成計は体重や体脂肪率はもちろん、筋肉量や基礎代謝、体水分率などを測ることができます。この機会にチェックしませんか。

とき 第1回 1月20日(月) 13:00~16:00

第2回 1月24日(金) 13:00~16:00

ところ 大野東市民センター 1階 多目的ホール

協力 廿日市記念病院

定員 1回あたり30人(1時間あたり10人)

申込み お電話もしくは Google フォームから



## さあ、フレイル予防をはじめよう ~大野東市民センター・大野支所コラボ企画~

加齢によって、筋肉や心身の動きが低下してきた状態「フレイル」の予防に大切な「運動」「栄養」「お口と歯の健康」「外出と交流」の4つを一度に学べるとてもお得な講座です。

お電話もしくは Google フォームからも申し込みできます



回次	とき	テーマと内容	講師	会場
第1回	1月29日(水) 10:00~13:00 ※材料代500円	~栄養・口腔編~ 【定員15人】 フレイルを予防するお口のケア 噛む力を鍛える「かむかむクッキング」 (持ってくるもの エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、飲み物)	盛岡 千代さん (歯科衛生士) 益本 淳子さん (栄養士)	2階 研修室4 調理実習室
第2回	2月12日(水) 10:30~12:00	~運動編~ 【定員15人】 おうちで手軽に「フレイル予防体操」 フレイル予防カフェ(ドリンク・おやつ付き)	国定 一成さん (T&TWAMサポート株式会社)	1階 多目的 ホール

メンバー  
シップ企画

大人のための  
読み語り

## 音で味わう絵本の世界

大人向けの作品から子どもに人気の作品まで、色鮮やかな絵本の世界を「あなたの目線」で感じる贅沢な時間です。コーヒーを飲みながら穏やかなひとときを過ごしませんか。

とき 1月22日(水) 10:30~11:30

ところ 大野東市民センター 1階 キッズルーム

定員 10人程度 ※子どもさんも一緒にどうぞ

参加費 100円 (ハンドドリップコーヒー代)

※お電話もしくはGoogle フォームから▶▶▶



メンバー  
シップ企画

わちゃ  
わちゃ

## ライブキッチン 2nd

調理のコツや栄養のことなど、料理の実演を見るだけで学ぶ大人気企画第2弾です。おかずのレパートリーが増え、子育て中の「おうちごはん」を楽しくしますよ。

とき 1月28日(火) 10:30~13:30

※ワンプレートランチ付き

ところ 大野東市民センター 2階 調理実習室

対象・定員 子育て中で毎日の料理に悩んでいる人 10人

参加費 500円 ※材料代として、当日集めます。

※お電話もしくはGoogle フォームから▶▶▶



## ~市民センターからちょっと遠いみなさん、お待たせしました!~ 出張市民センター in ORYZA

市民センターが「シェアキッチン&スペース ORYZA」(大野 1615-1)へ出張します。どなたでも参加できます!

とき	テーマと内容	講師・協力	定員
1月21日(火) 10:00~12:00 ※参加費 300円	【WRAP(元気回復行動プラン)体験ワークショップ】 WRAPとは、心と身体を元気に保ったり回復したりするための行動プランです。あなたの元気に役立つ道具箱を一緒につくってみましょう。	広島大学 講師 金子 史子さん	10人程度
2月11日(火・祝) 13:30~15:00 ※参加費 500円 (ワンドリンク付き)	【art201(はつかいち)とミュージックカフェ】 障がいのある人とない人が集い創作活動をしているart201が開く1日だけのミュージックカフェ。アートを身近に感じながら、「はじめましての場だけど、なんだか居心地がいいな」を、一緒に体感しましょう。	art201の皆さん ピアノ演奏 黒瀬 みどりさん	

お電話  
もしくは  
Google  
フォーム  
からも  
申し込み  
できます



## 注目! こども食堂おはなし会 in おおのひがし

「こども食堂」ってよく聞くけれど、いったい何? 目的やどんな人たちがやっているのか、いろんな疑問を解消して「わたしにもできそう!」と思えるおはなし会を開きます。まずは「こども食堂」のリアルを垣間見てみましょう。

とき 1月24日(金) 10:00~12:00

ところ 大野東市民センター 1階 多目的ホール

定員 20人程度

協力 NPO 法人広島こども食堂支援センター

申込み お電話もしくはGoogle フォームから▶▶▶



## みんなの助産師相談室@おおのひがし

妊娠中や出産後の人の悩み、子育てに関する心配ごとなど、地域の助産師がまずはお話をお聞きします。気軽におしゃべりしにきてください。

相談日 1月7日(火) 10:00~12:00

2月13日(木) 10:00~12:00

場所 大野東市民センター 1階 相談室

相談員 みんなの助産所

代表助産師 小林 まりあ さん

オンライン相談もできます。予約なしでもOKです。

※お電話もしくはGoogle フォームから予約できます



### こどもの居場所

1月9日(木)・1月30日(木)

2月13日(木)・2月20日(木)

いずれも 15:00~17:00 (冬時間)

### おやこのおはなし会 ~おひぎにだっこ~

1月16日(木)・2月20日(木)

いずれも 10:00~ 30分程度

### ひろしまおもちゃ病院 おおのひがし

1月26日(日) 10:00~12:00

※2月は休館日のためお休みです。

## INFORMATION

### 大野東市民センタークラブ コレクション展 開催!!

1月 遊筆会の書道作品

2月 チャイルドアート・  
ジュニアアート教室

の絵

ぜひお立ち寄り  
ください!

11月30日(土)に開催した「大野東市民センターまつり2024」は、大盛況のうちに終了することができました。

当日の様子は  
こちらから▶▶▶



## 暮らしの中での困りごとを相談してみませんか?

ところ 大野東市民センター1階 相談室



相談無料  
予約不要

行政書士相談	心配ごと相談所	司法書士相談
相続・遺言や離婚、成年後見、空き家など	日常生活上の悩みごと、対人関係など	相続・登記など身近な法律相談
1月10日(金)・2月14日(金) 13:30~16:30	1月23日(木)・2月27日(木) 13:00~16:00	1月28日(火)・2月25日(火) 13:30~16:30
廿日市市役所 人権・市民生活課 ☎0829-30-9147	廿日市市社会福祉協議会 大野事務所 ☎0829-55-3294	司法書士 野坂亮介事務所

手話通訳・要約筆記 大野東市民センター主催の講座等で手話通訳、要約筆記が必要な方は、各講座の3週間前までにご連絡ください。



移動図書館  
たんぽぽ号

1月17日  
2月7日・2月21日  
いずれも金曜日  
14時10分~

## 休館日

1月1日(水)~3日(金) 年始休館日  
1月13日(月・祝) 成人の日  
2月11日(火・祝) 建国記念の日  
2月23日(日・祝) 天皇誕生日

