

阿品 市民センター だより 11 月

編集：阿品市民センター 阿品二丁目 23 番 8 号 TEL0829-36-3630 FAX0829-36-3638 ホームページはこちら
 ホームページ <http://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/ajinasc/>
 阿品地区の人口と世帯（令和 7 年 1 0 月 1 日現在 5,857 人（男性 2,798 人 女性 3,059 人）2,627 世帯
 講座の申込・問合せは平日 9:00～17:00 までをお願いします。※休館日（祝日・年末年始）



阿品市民センターまつり おかげさまで大盛況でした。ご協力ありがとうございました。

10 月 25 日（土）に開催いたしました「阿品市民センターまつり」は大盛況のうちに終える事ができました。たくさんの方々にご来場いただきクラブでの学習成果を皆様にご覧いただけたことを嬉しく思っております。地域団体の皆様方もまつりに協力していただき お餅つきやゲーム・バザーでは大人も子どもも楽しそうな笑顔でいっぱいでした。これからも市民センターを生涯学習と交流や絆づくりの場として、多くの皆さまに集っていただけるよう工夫してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

阿品市民センターまつり実行委員長
 阿品市民センター所長

藤井 恵美
 光廣 敏樹

阿品地区市民学習会

退職後、民生児童委員、福祉協議会評議委員、地域の町内会長など様々な活動を通し多くの人との触れ合いの中で感じられた思いを話していただきます。是非とも一緒に話を聞いて、今後の活動の参考にしていきたいと思います。

【と き】11 月 25 日（火） 10:00～

【ところ】阿品市民センター 大研修室

【講 師】前廿日市民生児童委員・鼓が浜町内会長 中川 俔男さん（三丁目在）

【内 容】「私のボランティア活動を振り返って」

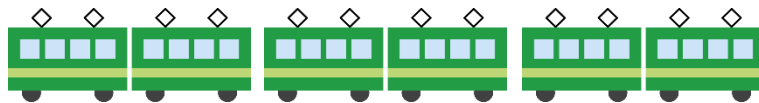
【対 象】どなたでも 【申込先】阿品市民センター ☎0829-36-3630

【主 催】阿品地区人権啓発推進協議会

【共 催】阿品市民センター



「広電宮島線」がつなぐ風景～知る・歩く・語る～@阿品



『広電宮島線 もっと魅力発見！』の著者、中田裕一さんを迎え、阿品～地御前周辺の歴史、文化や地形などをお聞きます。1926 年に阿品にあった「新宮島駅」についてなど、聞きどころ満載。地域の魅力を再発見しませんか？

【と き】その①座学編

11 月 29 日（土）10:00～11:30

その②フィールドワーク編

12 月 6 日（土）9:00～12:00（受付 8:45～）

【ところ】阿品市民センター

【講 師】宮島線歴史尋ね人 中田 裕一さん

【対 象】どなたでも その②は約 3 km を一緒に歩ける方

【参加費】無料

【定 員】その① 30 名 その② 20 名

【申込み】阿品市民センター ☎0829-36-3630

※その②のフィールドワーク編は 1 1 月 4 日（火）9 時から電話または窓口にて

※その②のフィールドワーク編では講師の解説付きで沿線を歩きます

【主 催】その①阿品市民センター

その②阿品市民センター・地御前市民センター



シエスタ健康教室

【と き】 11月26日(水) 10:00~12:00

【と ころ】 阿品市民センター 大研修室

【講 師】 医療法人あかね会

介護老人保健施設シエスタ施設長 今津 通教さん
リハビリスタッフ(理学療法士・作業療法士)

参加費無料



【持参物】 タオル・飲み物

※動きやすい格好でお越しください

※必ずマスク着用でご参加ください

【対 象】 どなたでも

【定 員】 20名

【申込み】 阿品市民センター

☎0829-236-3630

【主 催】 医療法人あかね会

介護老人保健施設シエスタ

【共 催】 阿品市民センター

【内 容】

健康指導・体操指導

・糖尿病合併症について

・腰痛予防と改善(体操+セルフケア)

ロコモ度体力測定会

あなたの体力の変化…知りたくないですか？

【と き】 12月9日(火)9:30~11:30

【と ころ】 阿品市民センター 大研修室

【講 師】 広島大学大学院 人間社会科学研究科 教授 田中 亮さん

【対 象】 18歳以上で初めて参加される方 ※要介護認定の方は対象外となります

★同意いただけた方の測定データは研究目的で使います(研究の趣旨は当日ご説明します)

【定 員】 20名(先着順)

【参加費】 無料

【持参物】 運動できる靴、タオル、飲み物

【申込み】 11月6日(木)9:00から電話または窓口にて

阿品市民センター ☎0829-36-3630

【主 催】 広島大学スポーツセンター 【共 催】 阿品市民センター



In Body 測定

★ 体重

★ 体脂肪率

★ BMI 数値

★ 筋肉量

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称で「運動器の障害のための移動機能の低下をきたした状態」を指します。近年の日本では、高齢化社会を背景に、運動器の障害によって、日常生活に支援や介護が必要となる方が増加しています。そのため、ロコモティブシンドロームを予防するための運動習慣が推奨されています。

この「ロコモ度体力測定会」は、広島大学スポーツセンターと共催となっており、測定後に結果を分析しフィードバックしますので、参加者ご自身がどのような健康状態であるかを可視化することができます！



防災食を学ぼう ~災害時でもいつもの食事を~

【と き】 12月8日(月) 10:00~13:00 (受付 9:30~)

【と ころ】 阿品市民センター 調理室

【講 師】 廿日市ヘルスメイトボランティア協会阿品地区のみなさん

【対 象】 どなたでも

【定 員】 12名

【参加費】 300円(当日集めます)

【持参物】 エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル

【申込み】 阿品市民センター ☎0829-36-3630

11月4日(火)9時から

※平日の9:00~17:00の間にお願ひします

【締切り】 11月28日(金)

【主 催】 廿日市ヘルスメイトボランティア阿品地区

【共 催】 阿品市民センター



メニュー

- ・食品ポリ袋で作るごはん
- ・焼きとり缶の親子丼
- ・食品ポリ袋でかぼちゃの煮物
- ・食品ポリ袋で蒸しパン





パパさんの子育ても応援します

0歳児からのママ達の茶話やかサロン

【と き】11月7日・21日(金) 10:00~12:00
 【ところ】阿品市民センター 和室2・3
 【参加費】100円(保険代)
 【内 容】7日・廿日市市保健師による、身長・体重測定
 育児相談
 親子手帳をお持ちください
 21日・ゆっくりおしゃべり
 【問合せ】電話かGmailでお願いします
 *090-3379-4632(主任児童委員 中野)
 *1224inokuchi@gmail.com(主任児童委員 井ノ口)
 【お願い】
 ・事前検温し当日体調の優れない方はご遠慮ください。
 ・当日の朝7時に警報が出た場合にはお休みします。



～絵本講座ガラガラドン～

おはなし会

【と き】11月28日(金)10:30~11:15
 【ところ】阿品市民センター 和室2・3
 【内 容】季節の絵本・大型絵本・
 紙芝居他
 【参加費】無料 【申込み】不要



地域で支える外出支援の学習会

「行きたい時に行きたいところに」そんな地域
 づくりを一緒に考えてみませんか?

【と き】11月18日(火) 10:00~11:40
 【ところ】阿品台市民センター
 【内 容】阿品・阿品台地区の外出支援の現状について
 介護職によるミニ講座
 【対 象】阿品・阿品台地区の地域活動に関心のある方
 【共 催】社会福祉協議会等

阿品市民センタークラブ クラブ員募集のお知らせ

★(女声合唱)コール・サルビア阿品

声を出して歌うことは健康にもよく、ストレス解消にもなりますよ。新旧いろんなジャンルの歌に挑戦します。年を忘れて一緒に楽しく歌いましょう!

【活動日時】毎月 第1・2水曜日
 10:00~12:00

★阿品写真クラブ

カメラを片手におでかけしたくなるような季節になってきましたね。

阿品写真クラブは初心者からベテランまで、何より写真が好きな人たちの集まりです。

写真の楽しさ技術・表現の向上を目的として、写真教室などの活動をしています。一緒に楽しみましょう!!

【活動日時】毎月第3木曜日 9:30~12:00

★ピラティスクラブ阿品

ピラティスは、10回目で気分が良くなり
 20回目で見た目が良くなり30回目で新しい
 体になると言われています。

楽しい先生と一緒に身体をほぐしませんか?

【活動日時】毎月第1木曜日
 10:00~11:30

★太極拳阿品あじな〜ず

ハーバード大学も認めた「太極拳」頭・腕・足などのからだのそれぞれが常にとどまることなくあらゆる関節が同時に動き続けているという特徴があります。年齢や性別に関係なく出来るスポーツです。一緒に楽しみませんか!!

【活動日時】毎月第1・3水曜日
 13:30~15:00

11月9日(日)は広島県知事選挙の投票日です。皆さんそろって投票しましょう。

投票時間は、一部の投票所を除き午前7時から午後8時までです。

投票日に用事や仕事、旅行、病気などで投票に行けない人は、事前に期日前投票をしましょう。

期日前投票所	期 間	時 間
廿日市市役所7階会議室	10月24日(金)~11月8日(土)	午前8時30分~午後8時
廿日市市民ホール (ゆめタウン廿日市 2階)	11月1日(土)~11月8日(土)	午前10時~午後8時

【問合せ先】廿日市市選挙管理委員会 ☎0829-30-9228(直通)

第48回(令和6年度)廿日市市人権作品標語の部 優秀賞

(※学年は令和6年度当時)

○気をつけて いじりといじめは かみひとえ
 ○ジェンダーレス 男女のかべは もういらない

小学校5年 湊谷 咲帆さん
 小学校5年 山内 瑞穂さん



サロンのご案内



	日 時	場 所	会費	内 容	問合せ
サロン鯖浜	11/4 (火)	鯖浜集会所 10:00~12:00	100 円	ビデオ体操・茶話会	サロン鯖浜 実行委員会 0829-36-1124
	11/11(火)		200 円	健康体操(健康応援団) クリスマス飾り作り	
	11/18(火)		100 円	ビデオ体操・茶話会	
	11/25(火)			ビデオ体操・茶話会	
阿品 2 丁目 げんきサロン	11/7 (金)	阿品市民センター 大研修室 10:00~	無料	百歳体操・ストレッチ他	船倉 0829-36-3191
	11/14(金)			百歳体操・げんきマージャン	
	11/21(金)			グランドゴルフ(阿品2丁目公園) 雨天時はゲーム	
	11/28(金)			百歳体操・脳トレ	
阿品 100 歳体操	11/3 (月)	阿品 2 丁目 集会所	月初めに 100 円	百歳体操 他 ☆時間は 9 時 30 分から ☆17 日は終了後なごみ ※パン代 300 円持参	※飲み物は持参 してください
	11/10(月)				
	11/17(月)				
	11/24(月)				
サロン鼓ヶ浜	11/21(金) 13:30~	鼓ヶ浜集会所	100 円	茶話会・百歳体操 ※毎週金曜日に百歳体操やってます	神田 0829-36-3573
仲良しサロン	11/6(木)	阿品市民センター 第 1 研修室	無料	百歳体操 時間は 14 時からです	中林 0829-39-6034
	11/13(木)				
	11/20(木)				
	11/27(木)				
お達者サロン	11/13(木) 10:00~	ふじタウン 集会所	無料	ジャズ・ポピュラー演奏 佐々木さん・野村さん	森田 090-3164- 4904
	11/27(木) 10:00~			お達者レクリエーションと茶話会 講師: 寺川 公美子さん	
ふじタウン 百歳体操	11/10(月)	ふじタウン 集会所	無料	百歳体操・脳トレ ☆10 時~11 時 30 分 飲み物持参	瀬戸 090-4893- 1272
	11/17(月)				

ものの忘れのことなどお気軽にご相談ください

☆「キララカフェ」

【と き】11月19日(水) 14:00~16:00

【ところ】キララ薬局地御前店
(学研廿日市市多世代サポートセンター1F)

【内 容】薬剤師による薬の相談・もの忘れ相談など
ミニ講座「介護保険について」

【対 象】どなたでも 【参加費】100 円

【申込み】不要(お車でお越しの際は事前にご連絡ください)

【注意事項】マスクの着用にご協力をお願いします。

☆もの忘れ相談会

【と き】11月26日(水) 10:00~15:30

【ところ】JA 産直ふれあい市場「よりん菜」

【内 容】もの忘れ相談・健康相談・薬の相談など

【対 象】どなたでも 【参加費】 無料

【申込み】 不要

【問合せ】地域包括支援センターはつかいち西部

☎ 0829-30-9066

Ajina Live 二胡の調べと中国舞踊(仮)

12月23日(火) 14:00~

詳細は阿品市民センターだより 12月号にて
お知らせいたします



~11月の行事予定~

3	月	休館日(文化の日)	
9	日	県知事選挙投票所	
23	日	休館日(勤労感謝の日)	
24	月	振替休日(センターは開館)	
25	火	阿品地区市民学習会	10:00~
26	水	シェスタ健康教室	10:00~
28	金	おはなし会	10:30~
29	土	広電宮島線(座学編)	10:00~

手話通訳・要約筆記

主催の講座等において、手話通訳・要約筆記を希望される場合は、
事前に(できれば講座の3週間前)に当市民センターまでご連絡ください。
受付時間 平日9時から17時まで ☎0829-36-3630 FAX 0829-36-3638