



大野東市民センターだより

令和 8 年 1 月 1 日発行 No.45

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

ホームページはこちらから

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/>



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



年始特別企画！「本の福袋」プレゼント！※先着 70 袋

市民センターの本を整理して「書棚にはおかないけれど、まだまだ読んでもらいたい本たち」を集め、小さなアップサイクルの気持ちを込めて「本の福袋」を用意しました。

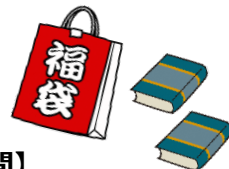
絵本や物語、知識の本など、多彩な 2 冊が入っています。どんな組み合わせに出会えるかは、開けてからの楽しみ。

先着順でお渡しします。気になる方は、お早めどうぞ！

【お渡しする期間】

令和 8 年 1 月 13 日（火）9 時～

※なくなり次第終了します。



わたしのカラダ
今どんな感じ？

体組成 & 骨密度測定会

6 月に実施した測定会の第 2 弾です。前回参加した人も、初めての人も大歓迎。測定後には保健師や栄養士が、健康づくりのポイントを分かりやすくアドバイスしてくれます。この機会に、今のカラダをチェックしてみませんか？

と き 2 月 13 日（金）13:30~15:30

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・大野支所健康福祉係

定 員 30 人程度（1 時間あたり 15 人程度）

申込み お電話もしくは申込フォームから



パパの家族ごはんデビュー！取り分け離乳食

赤ちゃんの離乳食づくりから、パパが「ごはん」で育児にかかわる楽しさを発見できるプログラムです。パパ同士のつながりづくりもそっと後押しします。興味のある方、ぜひ！ 定員 10 人程度

と き	こんなことをします
1 月 29 日（木） 10:30~12:00	つくって・食べて・体験！ 大人のごはんからさかのぼって、 赤ちゃんのごはんを実際に食べて みよう！【参加費 300 円】
2 月 7 日（土） 10:30~12:00	カットからスタート！離乳食にも 使える野菜スープを作ろう！ 【参加費 500 円】
2 月 25 日（水） 10:30~12:00	応用編！調味料の使い方も学べる 取り分けて豚汁や肉じゃがをつく てみよう！【参加費 500 円】

ところ 大野東市民センター 2F 調理実習室

対 象 離乳食期のお子さんがあるパパ ※ママの見学も OK

講 師 地域活動栄養士会の皆さん

申込み お電話もしくは申込フォームから



ひとりで抱えない介護の時間

ちょっとした介護の知識を学んだり、同じ立場の人とおしゃべりしたり、ムリなくほっとできる時間を大切にしたいプログラムです。残すところあと 2 回。途中からでも大丈夫です。ぜひご参加ください！

と き	テーマ
1 月 28 日（水） 10:00~12:00	【第 5 回】介護者の心と 身体を守るセルフケア 広島大学 講師 金子 史子 さん（認定作業療法士）
2 月 27 日（金） 10:00~12:00	【第 6 回】施設を考える ときに知っておきたいこと 廿日市高齢者ケアセンター 施設長 小野 誠之 さん

ところ 大野東市民センター

申込み お電話もしくは申込フォームから



入学準備の
お話し会

「小学校って どんなところ？」

「入学までにどんなことをしておけばいいの？」そんな声にお応えするお話し会です。生活のイメージや家庭でできる準備、心がまえなど、4 月を安心して迎えられるヒントを共有しましょう。

と き 1 月 31 日（土）10:00~11:30

ところ 大野東市民センター 1 階 多目的ホール

講 師 にじいろパレット 代表 松田典子 さん

めありー未来サポート 代表 上田みどり さん

申込み お電話もしくは申込フォームから



メンバー
シップ企画

子育て中の
食卓を応援！



ライブキッチン

調理のコツや栄養のこと、そして食にまつわる子育ての秘訣など、お料理の実演を見るだけで学べます。子育て中の「おうちごはん」が楽しくなりますよ。

と き 1月13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 子育て中で毎日のお料理に悩んでいる人

シェフ NPO法人日本食育協会 上級食育指導士 安部美恵子 さん

参加費 500円 ※材料代として当日集めます。

申込み お電話もしくは申込フォームから

【メニュー】ゴボウの落とし揚げ、里芋と豚肉のごま味噌煮、レンコンの青のり揚げ、きのこのフリッタータ、ゆず大根、芋ようかん



メンバー
シップ企画

はじめての

健康の
ための

やさしいヨガ

50歳からの、はじめてのヨガ時間。

体の調子や気になることをお話ししながら、一人ひとりの状態にあわせて、ゆったりと進めていきます。

「今の自分の体を感じる」「気持ちよく動くこと」を大切にしたい、やさしい内容です。必要に応じてイスを使うなど、ムリのないやり方で行います。

運動に不安のある人も、安心してご参加ください。

と き 2月5日(木) 10:30~11:30

ところ 大野東市民センター 1階 多目的ホール

対 象 50歳以上でヨガ初心者の方

講 師 全日本ヨーガセラピスト協会認定講師 大霜仁美 さん

参加費 無料

定 員 15名程度

持ち物 ヨガマットもしくは大きめのバスタオル、飲み物、ブランケットやひざ掛け

(※床は寒さを感じやすいので、防寒対策としてお持ちください。)

申込み お電話もしくは申込フォームから



MINNA 食堂 参加者オープンチャット

MINNA 食堂では、開催日やメニューなどをお知らせする参加者向けの「LINE オープンチャット」をつくりました。最新のお知らせを受け取れますので、ぜひ登録してくださいね。



INFORMATION

『大野東市民センターまつり 2025』終了！

11月29日(土)に開催した「大野東市民センターまつり2025」は、お天気にも恵まれ、大盛況のうちに終了することができました。たくさんのご来場、ありがとうございました。

当日の様子はこちらから▶▶▶



登録クラブ『コレクション展』開催中！

大野東市民センター登録クラブで創作活動をされている方々が制作した作品を展示しています。

お近くに来られた際は、ぜひお立ち寄りください。



1月 「遊筆会」の書道作品

2月 「大野東写真倶楽部」の写真

3月 「絵画クラブ」の絵

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9日(金)・2月13日(金) 13:30~16:00	1月22日(木)・2月26日(木) 13:00~16:00	1月27日(火)・2月24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。



1月16日
2月6日・2月20日
いずれも金曜日 14時10分～

休館日

1月1日(木)～1月3日(土) 年始休館日
1月12日(月・祝) 成人の日
2月11日(水・祝) 建国記念の日
2月23日(月・祝) 天皇誕生日

