



大野東市民センターだより

令和 8 年 7 月 1 日発行 No.48

〒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/>

7・8月号

ホームページはこちらから



心も体も元気に！ フレイル予防体操

主催：大野支所健康福祉係

イスに座ったり、立ったりしながら、フレイル予防の運動を行います。運動が苦手な方も大丈夫。お家でできる運動を学びましょう。運動できる服装でお越しください。

運動後は、栄養士おすすめのおやつをいただきながら、ホッと一息つきましょう。

(講話 30 分・運動 60 分・フレイル予防カフェ 30 分)

と き ① 7 月 9 日 (木) 13 : 30 ~ 15 : 30

② 11 月 12 日 (木) 13 : 30 ~ 15 : 30

ところ 大野東市民センター 1 階 多目的ホール

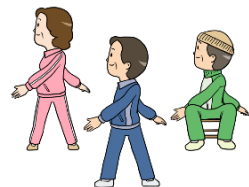
定 員 各回 20 名 (定員になり次第締め切ります)

参加費 100 円 (おやつ代)

持ち物 タオル・飲み物

申込み お電話 (☎0829-56-1013)

または申込フォームから ▶▶▶▶▶



夏休み、大野東市民センターへGO

夏休み、市民センターでいろいろな体験をしてみませんか。暑いので、水分補給用に水筒を持ってくるください。

夏の映画会「野生の島のロズ」



[c]2024 DREAMWORKS ANIMATION LLC.

無人島に漂着したロボットのロズが動物たちと次第に心を通わせていき、共に困難を乗り越えていく物語です。映画をとおして、共生や思いやりについて少し考えてみましょう。

ご家族、お友だち同士、大人の方のみの参加も OK です。

と き 7 月 27 日 (月) 14 : 00 ~ 16 : 00

ところ 大野東市民センター 1 階 多目的ホール

対 象 どなたでも

主催：廿日市市人権啓発推進協議会

「さくら Sisters (シスターズ) がやってくる！」

歌って 踊って コンサート

「さくらぴあロビーコンサート」などで活躍のさくら Sisters のコンサートを開催します。

歌って、踊って、楽しい時間を過ごしましょう。

と き 7 月 30 日 (木) 13 : 30 ~ 14 : 30

ところ 大野東市民センター 1 階 多目的ホール

対象・定員 どなたでも・80 名 (先着順)

演奏曲 アンパンマンのマーチ・さんぽ ほか (予定)

申込み 申込フォームから ▶▶▶▶▶



【さくら Sisters】プロフィール

廿日市市在住のピアニストの竹内志乃さんと

ソプラノの藤本恵子さんを中心としたグループ

共催：(公財)廿日市市芸術文化振興事業団

子どもがつくる！ お昼ごはん

包丁も火も使わない、おいしいごはんを自分でつくってみましょう。つくったごはんは「お昼ごはん」として、みんなでいただきます。

と き 7 月 28 日 (火) 10 : 30 ~ 13 : 00

ところ 大野東市民センター 2 階 調理実習室

対象・定員 大野東小学区在住の小学生・20 名 (先着順)

※保護者の付き添いはできません

参加費 300 円

持ち物 三角巾、エプロン、タオル

申込み 申込フォームから ▶▶▶▶▶



メニュー：シャケとコーンの混ぜ寿司・みそ玉
キュウリの塩コンブ和え

協力：大野東市民センターメンバーシップ

木のおもちゃ トコトコ人形を作ろう

坂道をトコトコ歩くおもちゃを作ります。好みの色をぬって、かわいくしあげましょう。

出来上がったら、

よ〜いドン！

一番にゴールする

のはだれかな？



と き 8 月 3 日 (月) 10 : 00 ~ 12 : 00

ところ 大野東市民センター 2 階 工作室

対象・定員 大野東小学区在住の小学生・15 名 (先着順)

参加費 300 円 (材料代)

申込み 申込フォームから ▶▶▶▶▶



協力：ひろしまおもちゃ病院おおのひがし

めありーさんのわくわく工房

毎回ちがう つくる を通して **できた!** を積み重ね、これからの役立つ力を育てていくプログラムです。

と き	内 容
7月11日(土) 10:00~11:00	カラフルタイルで お絵かき
8月8日(土) 10:00~11:00	アルミの絵画 アートを作ろう

ところ 大野東市民センター 2階 工作室
講 師 子育て応援アドバイザー 上田みどり さん
対象・定員 小学生 6人
参加費 各回 500円 ※当日集めます。
申込み お電話で ☎0829-56-1013

メンバー
シップ企画

子育て中の
食卓を応援!

わちゃ
わちゃ

ライブキッチン

見ているだけで、思わず作ってみたいくなる! 料理のコツや子育て中のおうちごはんのヒントを、わちゃわちゃ楽しい実演スタイルでお届けします。

と き 7月14日(火) 10:30~13:00
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
※お子様連れでもOK
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 ※ワンプレートランチ代
申込み 申込フォーム(こちら)から▶▶▶

メニュー: カボナータ・ゴーヤの佃煮
梅風味のチキンナゲット ほか3品



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

大人だからこそ楽しめる絵本の世界へ旅をしませんか。誰かに本を読んでもらう体験を自分のための小さなごほうびとして、ぜひどうぞ。



7月のテーマ 大人の怪談・絵本の世界

と き 7月15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
参加費 100円 (アイスコーヒー代)
※申込みは不要です。お気軽にお越しください。

親子のおはなし会 ~おひざにだっこ~

絵本や手遊びなど一緒に楽しみましょう。申込み不要、出入り自由です。お気軽にどうぞ。

と き 7月16日(木)・8月20日(木)
いずれも 10:00~11:00
ところ 大野東市民センター 1階 キッズルーム

大野東市民センターコレクション展

大野東市民センター登録クラブで活動をされている方々が制作した作品やクラブ活動の様子を展示します。ぜひ、お立ち寄りください。

展示期間(予定)	クラブ名	展示内容
7月3日(金) ~8月5日(水)	グランパシェフ (男性料理教室)	活動の様子
8月15日(土) ~9月10日(木)	OA 教室 初心者 OA 教室	パソコンで制作した作品

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
7月10日(金)・8月14日(金) 13:30~16:00	7月23日(木)・8月27日(木) 13:00~16:00	7月28日(火)・8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。



7月3日・7月17日
8月7日・8月21日
いずれも金曜日 14時10分~

休館日

7月20日(月・祝) 海の日
8月11日(火・祝) 山の日

