

大野東市民センターだより

令和8年9月1日発行 No.49

〒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/>

9・10月号

ホームページはこちらから



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。「今の自分の体を感じる」「気持ちよく動くこと」を大切に、健康のためのやさしい内容です。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 **10月15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

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

対象 50歳以上でヨガ初心者の人

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、タオル、飲み物

申込み お電話(☎0829-56-1013)で



「ほっと Café」 Open!



お茶やスイーツを楽しみつつ、おしゃべりしたり、新しい出会いが生まれたり。「そんな場所があったらいいな」という思いから生まれたこの「ほっと Café」。今年もオープンします。ぜひ、お越しください。

と き **10月27日(火) 13:00~15:00**

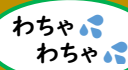
ところ 大野東市民センター 1階 多目的ホール

料金 300円(ドリンク1杯+手作りスイーツ1コ)

メニュー ドリンク: コーヒー・お茶・薬膳茶
スイーツ: 水ようかん (20食)
レモンケーキ (10食)
ガトーショコラ (10食)

※限定40食 なくなり次第閉店します。

子育て中の
食卓を応援!



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 **9月8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: ドライカレー
デパ地下風サラダ2品
ラッシー(飲むヨーグルト)



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、これからに役立つ力を育てていくプログラムです。

と き	つくるもの
9月12日(土) 10:00~11:00	風にゆれるモビール
10月10日(土) 10:00~11:00	段ボールコロコロ迷路



モビール

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7人

参加費 各回500円 ※当日集めます。

申込み お電話で(☎0829-56-1013)



迷路

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。



テーマ
家族

と き **9月24日(木) 10:30~11:30**

ところ 大野東市民センター 1階 キッズルーム

※申込みは不要です。お気軽にお越しください。

元ナース「ますみさん」と よもやま噺

自分に合う病院の選び方、お医者さんへの上手な聞き方など、医療にまつわる素朴な疑問やお悩み、それ以外のことでも、コーヒーを飲みながら気軽にみんなでお話ししましょう。

と き **10月14日(水) 13:30~15:00**

ところ 大野東市民センター 2階 研修室4

定員 10人程度

参加費 100円(ドリップコーヒー代)

※申し込みは不要です。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 9月17日(木)・10月15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

ひろしまおもちゃ病院おおのひがし

壊れたおもちゃをお持ちください。ドクターが治療(修理)します。

と き 9月27日(日)・10月25日(日)
いずれも 10:00～12:00(受付)

ところ 大野東市民センター 2階 工作室

INFORMATION



どなたでも受講できます



広島県地域女性団体連絡協議会・廿日市市女性連合会からのお知らせ

免許はなくてもドライバー 学び直そう 自転車マナー

自転車は手軽に乗れて便利、でも免許がなくてもドライバーです。今年4月に法改正がありました。そこで今一度、自転車の交通ルールと交通安全について学びましょう。



と き 9月3日(木) 10:00～12:00
ところ 大野東市民センター

食品表示セミナー

平成29年9月、すべての加工食品を対象とした新しい食品表示制度が開始されました。そこで、消費者である私たちが自主的かつ合理的に食品選択ができるよう、新しい食品制度について学びましょう。

と き 10月5日(月) 13:30～15:30
ところ 大野東市民センター

大野第1区女性会・NPO法人ひろしま女性 NPO センター未来からのお知らせ

吉和の冠遺跡群を知ろう!



吉和で発掘された石器は、約42300年前頃のもので、日本最古級の石器です。特徴は「冠高原」内を流れる小河川に面して微高地上(冠山の噴火で溶岩が流れ出て堆積してできた、周囲より少しだけ高い丘のような地形)を中心に、多数の石器製作跡が展開することです。今回はこの発掘にかかわるお話をお聞きます。

と き 10月19日(月) 10:00～12:00

ところ 大野東市民センター

講師 廿日市市教育委員会 文化財課 専門員 妹尾周三 さん

大野東市民センターまつり実行委員会からのお知らせ



今年の大野東市民センターまつりは**11月28日(土)**に決まりました。
詳しい内容につきましては、次号でお知らせします。



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
9月11日(金)・10月9日(金) 13:30～16:00	9月24日(木)・10月22日(木) 13:00～16:00	9月15日(火)・10月27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

9月4日・9月18日
10月2日・10月16日
いずれも金曜日 14時10分～

休館日

9月21日(月・祝) 敬老の日
9月23日(水・祝) 秋分の日
10月12日(月・祝) スポーツの日

