

子育て

マタニティヨガ

お腹の中の赤ちゃんと一緒に、ヨガの呼吸法でゆっくり体を動かしましょう。

とき 9月24日(月) 10時~12時

ところ 大竹会館

対象 安定期に入った健康な妊婦の方(夫婦可)

講師

原田茂美さん(ヨガ講師)

定員 10人

持参品 タオル2枚、バスタオル1枚、動きやすい服

申し込み

前日までに大竹会館へ。

ムや体操をしながら、心と体を鍛えましょう。

とき 9月20日(木)

ところ 小方公民館

対象 20歳以上の方

講師

村中弘幸さん(らんらんサポーター)

定員 20人程度

参加料 100円

申し込み

前日までに、直接または電話で小方公民館へ。

講座

スイーツデコ教室

栄公民館 ☎6688

かわいい飾りを盛ったりして、手作りの小物入れを作りましょう。初めての方でも簡単にできます。

とき 9月25日(火)

ところ 栄公民館

対象

市内在住または勤務の方

講師 奥原 美代子さん(スイーツデコ講師)

定員 15人(申込順)

参加料

1,500円(材料費)

申し込み

9月18日(火)までに参加料を添えて栄公民館へ。

とき

9月29日(土)

ところ 小方公民館

対象 20歳以上の方

講師 健康運動指導士

定員 30人程度

持参品 飲み物、屋内用運動靴、タオル。

申し込み

前日までに小方公民館へ。

健康

いきいき健康講座

小方公民館 ☎6249

マンドリンに合わせて歌を歌ったり、話をしたり、ゲー

勤労青少年HOME



勤労青少年ホームに入るには？

問い合わせ 生涯学習課 ☎5800

「サークル行ってみてみたいな」、「何か運動したいな」、「このイベント楽しそうだな」と思っても、最初に行ってみるまでは、誰でもちょっと抵抗があるし、どんな人がいるのか不安ですよね。

今回はAさんをモデルに、サークルに参加する時の様子や、イベントに参加した時の様子を体験談形式で紹介いたします。それでは、Aさんの体験を読みながら、自分が参加する時のイメージを膨らましてみてください。皆さんの参加をお待ちしています。

Aさん  
年齢：23歳  
性別：女  
性格：ちょっと人見知り



広報で勤労青少年ホームの記事を発見。どんな人達が活動しているのかわからないから不安だな...と思いつつも、運動する習慣を作ったかったのでバドミントンサークルの体験に行ってみることにしました。

バドミントンに行ってみました

私が最初に参加した時は、「行って合わなければやめたい」という軽い気持ちでした。事前に連絡していなかったので不安でしたが、「こんばんは。今日は体験ですか？シューズあるならちょっと打ってみませんか？」こんな風に話しかけてきてくれて、すんなり輪の中に入れました。何だか部活の体験入部みたいで懐かしかったです。

「ずっと試合とかするのかな」と思っていたんですが、皆で色々な打ち方を練習して、それを最後に試合して試す感じでした。このサークルでバドミントン始めたって人が多くて、初心者に優しい雰囲気でもややすかったですね。



イベントにも参加してみました

タイミングよく開催された「バットバットゴルフ&BBQ」イベントにも参加してみました。いきなりチーム分けが始まって、友達と離れた時は不安になりましたが、ゲームが始まると「これはやっかいなパターンじゃね...」、「このくらいで打つと入るんじゃない」と、チーム内で凄く盛り上がり、かなり楽しかったです。「運動は苦手なサークル活動はしないけど、イベントには毎回参加する」という人もいました。少しでも興味のある人は、体験とかイベントに参加してみてください。こんな楽しいことをするのに、参加しないのは勿体ないですよ。



申し込み受付中



活動中のサークルや開催中の講座

サークル・講座名	現在の参加人数	とき	ところ
テニスサークル	男12人 女9人	火曜日、木曜日 19時30分~21時30分	小方公民館
イベント企画サークル	男4人 女2人	不定	不定
バドミントンサークル	男10人 女11人	木曜日 19時30分~21時30分	大竹中学校
料理講座	月によって変動	第3火曜日 19時30分~21時30分	総合市民会館2階料理講習室
卓球サークル	男5人 女3人	水曜日 19時30分~21時30分	総合市民会館3階軽運動室
バスケットボールサークル	男7人	第2・第4金曜日 19時~21時	小方中学校

※ 勤労青少年ホームは、15~34歳までの勤労者の方が利用できます。

前から言われていますが、インターネットに潜む危険は今やそれだけではありません。何気なく検索するだけで、家族や、特に影響を受けやすい子どもたちが、簡単に過激な情報を目にしてしまうという現状があります。その危険性と対処法について学びます。

学びのカフェ 9月 地震に強いまちを提案 玖波公民館 ☎7084 日本海溝沿いに長さ約500キロの巨大な海底活断層を見つけた、中田教授による講演会です。

活断層が無数に走る日本列島は、時に恐ろしい地震災害を引き起こします。災害に強い地域づくりをみんなで学びましょう。

とき 9月15日(土)

ところ 玖波公民館

講師 中田 高さん(広島大学名誉教授)

申し込み

9月3日(月)から直接または電話で玖波公民館へ。

講師プロフィール

中田高(なきた・たかし) 広島市中区生まれ。1966年、広島大学大学院文学研究科修士課程修了。71年、カルカッタ大学大学院博士課程修了。74年、東北大学大学院博士課程修了。80年、広島大学文学部助教授。95年、同教授。01年、同大学長補佐。05年、広島大学名誉教授、広島工業大学教授。

とき	内容
19時30分~20時30分	
1回目 9月18日(火)	人々がつながるネットワークの周辺で、今何が起きているのか。
2回目 9月25日(火)	具体的に動画サイトの例などを挙げながら、対処法を考える。