

事後学習会のお知らせ

宜山学区人権学習推進協議会の事後学習会として昨年上映した「お終活」のシリーズ第2弾「お終活 再春！人生ラブソディ」の映画鑑賞を計画しました。お誘いあわせて、ぜひご覧ください。

と き 11月1日(土)

9:30～ (開場は15分前です)

ところ 宜山小学校 体育館

※駐車場は宜山小学校臨時駐車場です。

定 員 100人(申込み先着)《上映時間1時間58分》

主 催 宜山学区まちづくり推進委員会

申込み・問い合わせ先 宜山交流館 Tel 976-4791



申込みは、こちらからできます。

明
郷

発行
宜山交流館
976-4791

E-mail
mubeyama-
krk@city.fuku
yama.hiroshi
ma.jp

【あらすじ】

シニア世代に笑顔と勇気を与えた前作からパワーアップしたシリーズ第2弾が日本中の皆さんに元気をお届けします。今回のテーマは《再春》。誰の心にもきつとある若かりし頃の夢や憧れ。仕事や子育てが一段落した今だからこそ、これからは続いていく自分の人生を楽しく豊かに過ごすために、再びチャレンジ！自分自身の生前整理をすることだけでなく、やり残したことをやる、それもまた一つの「終活」なのです。

入場無料!!



こちらを読み取ると、ホームページからカラーの明郷がご覧になれます。
ブックマークやお気に入り登録していただくと便利です。

11月9日(日) 広島県知事選挙 投票日
「素敵じゃね！ 票に希望を託すキミ」

すきっぷらんど

※要予約

10:00~11:00 宜山保育所 Tel976-0273

内 容	と き	備 考
コンサートをきこう	11/21(金)	持参物 飲み物 定 員 10組 要予約 先着順

対象：0歳～未入所（園）の子どもと保護者《室内にはベビーコーナーもあります》
「警報や感染症の状況等により中止または延期する場合があります」

守るよう 人の命と 人権を

宜山学区民運動会

10月26日(日)※雨天中止

宜山小学校グラウンド 8時30分～



カンガルーポケット

※要予約

10:00~11:00 宜山ひかり保育園 Tel976-3042

内 容	と き	備 考
陶芸にチャレンジ！(9:30~11:30) サンタさんの可愛い置物を作りましょう！	10/2(木)	持参物 飲み物・着替え 材料費 300円 定 員 5組
身体計測～おおきくなったかな♪～ お子さまの成長を 可愛いカードに記録しましょう！	10/15(水)	持参物 飲み物・着替え 定 員 8組
園庭開放 帽子・お茶などをご持参ください。 ※雨天の場合は室内あそびになります。	10/23(木)	持参物 飲み物・着替え 定 員 10組
10月生まれのお誕生日会 10月生まれのおともだち、あつまれ～♪ お誕生日をお祝いしましょう！	10/29(水)	持参物 飲み物・着替え 定 員 5組

この税で みんなが願う 住みよい社会

☆カンガルーひろば☆ ※要予約 お電話での予約をお願いします。

毎週、月・水・金曜日は、子育て支援ルームをオープンしています。

(午前・午後ともに8組まで利用できます。)

利用時間《午前》9:30～12:00 《午後》13:00～15:30

※2日(木)・16日(木)・23日(木)はオープンします。

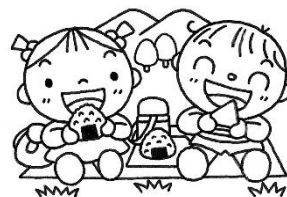
10日(金)・31日(金)はお休み。

★毎週月曜日の絵本の読み聞かせの時間は①10:30～ ②14:00～です。

★毎月第1水曜日9:00～15:00 子育て電話相談

子育て支援の利用について 子育て支援活動は完全予約制です。

カンガルーポケットは1ヶ月前から、カンガルーひろばは2週間前から当日まで
電話予約を受け付けます。安心・安全な遊び場を提供させていただき、ご理解と
ご協力をお願い致します。



おとな講座 戦後80年 かるた遊びと紙芝居&茶話会

～社会教育活動事業～

昭和の日常生活や風景などのかるたです。古き良き時代の話で盛りあがりましょう。

と き 10月31日(金)

13:30～

ところ 宜山交流館

茶菓子代 200円

定 員 15人(定員になり次第、締め切ります)

締切り 10月25日(土)



申込みは、こちら
からできます。



木版画で年賀状づくり

主催：宜山学区まちづくり推進委員会

と き 11月10日(月)・11日(火)

両日とも9:00～12:00

講 師 小川 勝浩さん

ところ 宜山交流館

持参物 彫刻刀・筆記用具

材料費 400円

定 員 10人(申込み先着)

申込み締切 11月4日(火)



申込みは、こちら
からできます。

2026年の干支は馬です!



フレイル予防講座

主催：宜山学区まちづくり推進委員会

～バランス測定をして健康寿命を延ばそう!～

と き 11月15日(土)

時 間 1部 9:30～10:30

2部 10:45～11:45

場 所 宜山交流館

講 師 公益財団法人 中国労働衛生協会

持参物 シューズ・飲み物

服 装 タイツやストッキングは履かずソックス、長袖Tシャツでお願いします。

内 容 筋肉量・骨量・体脂肪量などの測定

測定結果の説明・測定結果に合わせた運動

定 員 1部・2部それぞれ10人～15人程度

(定員になり次第締め切ります。)

※ペースメーカーの方は測定できません。

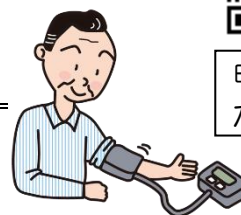
参 加 費 500円

申込み締切 11月10日(月)まで

昨年参加された方は
昨年の数値と比べてみてください!!
初めての参加也大歓迎です☆



申込みは、こちら
からできます。



いずれも申込み・問い合わせ先は宜山交流館 TEL976-4791

《 交流を楽しみながら、自分をケアする方法と一緒に学んでみませんか? 》

おとな講座 リンパ体操

～社会教育活動事業～

～ 自分の手で、元気とキレイを作っちゃおう ～

リンパの流れを良くすることで、疲労回復や免疫力がアップします。

リンパの流れを良くして、心も身体もリフレッシュしませんか?

と き 10月29日(水) 10:00～11:30

ところ 宜山交流館

持参物 上履き・フェイスタオル・飲み物

定 員 20人(申込み先着)

講 師 NPO 法人リンパ健康アカデミー
マスター講師 追林 けい子さん

申込み締切 10月22日(水)

動きやすい服装でお越しください



申込みは、こちらからでもできます。簡単なので挑戦してみてくださいね。やってみたいけど自信のない方は、交流館で一度一緒にやってみませんか?

おとな講座 腸活ヨガでカラダを整えよう

～社会教育活動事業～

腸が元気だとカラダにもいいことがいっぱいです!

腸のお話を聞き、椅子に座ってできる簡単な腸活ヨガで、心も身体も優しくほぐしましょう。

と き 11月19日(水) 10:00～11:30

ところ 宜山交流館

持参物 上履き・フェイスタオル・飲み物

定 員 20人(申込み先着)

講 師 理学療法士・整体師 栗栖 歩美さん

申込み締切 11月12日(水)

動きやすい服装でお越しください



申込みは、こちらからでもできます。

申込み・問い合わせ先は 宜山交流館 Tel 976-4791

2次元コードで申し込まれる方は、宜山交流館からのメールを受信できるようにしておいて下さい。