



No.44 | 2025 年 5 月

5 月の行事



〈人権標語〉…「あなたが大切 みんなの笑顔」



幼児教育講座 「ピラティス」

5 月 8 日(木) 10:30～ 公民館 講堂

講師:理学療法士 ピラティスインストラクター 田川 梨沙先生

家事や育児で凝り固まったところを整えたい!

先生がそんなリクエストに応じてエクササイズを教えてくださいました。

呼吸を意識しながら体の内側と外側から歪みを整えボディバランスを高めるエクササイズは、血流も良くなりお風呂上りのようなリフレッシュ感が味わえます。親子ともに動きやすい服装で来て下さいね。

※持ってくる物:水筒・タオル・ヨガマット(ない場合はバスタオル)



幼児サークル 「遠足」

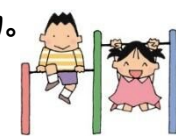
5 月 22 日(木) 10:30～ 青葉公園遊具広場にて現地集合
春の公園をみんなで一緒におそとあそびをして楽しみましょう!

※雨天の場合は青葉公民館で「あそびの場」です。

※持ってくる物:水筒・タオルなどのお出かけに必要な物。

〇場所がわからない時は事前にサークル

または公民館へお尋ねください。 電話 691-9799



午後のお茶を一緒に 「落語」

5 月 9 日(金) 13:30～ 公民館 講堂

ゲスト:アマチュア落語家 粗忽家 よい乃 さん

粗忽家 きぬよ さん

毎月第2金曜日の午後は、公民館へおいでになりませんか?

今月は近くにお住いのアマチュア落語家 粗忽家 よい乃さんと

粗忽家 きぬよさんが、落語を披露されます。皆で笑って楽しみましょう!!



～令和 7 年度 サークル連絡会からのお知らせ～

6 月 7 日(土)にサークル主催のガレージセール&食バザーを行います。
今年も地域の皆さまに物品提供のご協力をお願いしたいと思います。

新品はもちろんですが、中古(新品に近い物、きれいで清潔な物)も受け付けます。皆さまご協力お願い致します。

物品の収集は公民館にそれぞれご持参ください。

また物品や運搬に関するご相談も

公民館(電話:691-9799)までおねがいします。



～月一回の臨時休館について～

5/3(土)～5/5(月)は、利用申し込みがない時は臨時休館します。

5/31(土)は、月一回の臨時休館日といたします。

この日に利用を希望される場合は、5/24(土)正午までにご連絡をお願いします。

「第 17 回 オープンガーデン」

毎年大好評のオープンガーデン。心を込めてお世話なさっているご自宅のお庭を公開していただきます。本年度も、お庭主さん同士がお互い行き来できるよう 2 日に分けて開催します。お友達を誘ってご見学ください。

【開催日時】

1 日目:4 月 27 日(日) 午前 10 時～午後 4 時

2 日目:5 月 6 日(火・振休) 午前 10 時～午後 4 時
見学ご希望の方は公民館へ連絡ください。

電話 691-9799

オープンガーデンのお宅の地図は、4 月 26 日～29 日

5 月 1 日・2 日・6 日に公民館でお渡します。



かぞくごはん 「にんにく麴を作ろう」

5 月 21 日(水) 10:30～ 公民館 学習室

講師:食育アドバイザー・ヘルスメイト 田中 佑佳さん

にんにくを使った麴調味料を作ります。

ドレッシングだけでなく、色々なお料理に使える万能調味料です。

材料費:1000 円(麴調味料と軽食)

定 員:10 名 持ち物:エプロン・三角巾・筆記具

締切り:5/16(金)迄。公民館へお電話ください。電話 691-9799



あおば大学 「香弦流大正琴」

5 月 23 日(金) 13:30～ 公民館 講堂

講師:佐々木 美恵子先生

大正琴の演奏に合わせて歌ったり楽しくすごしましょう。

ご存知の曲もあるので皆さんで歌ってみませんか。

大正琴の歴史のお話もして頂きます。



郷土の近郊歴史講座 (第 1 回)

「聖徳太子は天子(大王)だった」

5 月 30 日(金) 10:00～ 公民館 講堂

講師:東区歴史ガイドボランティア連絡会(さんぽ会) 森本 啓三さん

今回は皆さんご存知、聖徳太子についてのお話です。

興味深いお話が聞けそうです。

たくさんのご参加をお待ちしております!!



……校区のニュース・行事のお知らせなど……

～乳幼児と保護者の自由な遊び場～ 「にこにこサロン」

5月1日(木)・15日(木) 10:00～11:30 公民館 講堂

対象:0歳～未就園児と保護者・妊婦さん
子育て中の保護者のみなさん、お子さんと一緒に公民館に遊びに来られませんか?

子どもを遊ばせながら、お母さん達も情報交換や交流ができます。お父さんの参加も大歓迎です!ぜひお子さんとみえてください。たくさんのおもちゃを用意しています。子ども達と楽しく遊びましょう。

※予約不要で、人数制限ありません。ご自由にお越しください。

主催:青葉校区社会福祉協議会



更生保護女性会 「なかよしキッチン」

鯉のぼりが気持ちよさそうに泳いでいます。五月の空が晴れ渡る季節です。元気なお友達、みんなを誘って、なかよしキッチンに参加して下さいね。美味しい食事を準備しています。お茶は各自でご持参ください。

※本来「なかよしキッチン」は、子ども食堂です。子どもたちが優先になります。皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いします。

日時:5月17日(土)

場所:公民館 講堂

受付時間: 子ども 11:30～ 大人 12:00～13:30

代金:子ども無料・大人 300円(先着 50 食でメ切)

対象者:小学生以上

★今回はカレーライス・スープ・サラダ・デザート

主催:青葉更生保護女性会



～衛生連合会からのお知らせ～

いきいき健康教室 「室内健康ゲームほか」

5月19日(月) 13:30～15:30 公民館 講堂

健康ゲームで楽しい時間を過ごしましょう!!

※予約・申込み等は、不要です。どなたも参加できます。

多数のご参加をお待ちしています。

※軽い運動の出来る服装でお出かけ下さい。

タオル・お茶等飲み物は、各自ご準備願います。

予告

☆6月の「いきいき健康教室」は、6月16日(月)

内容は健康運動指導士による屋内運動です。

☆「母子巡回健康相談」は、6月25日(木)です。



環境活動推進会議 出前講座・一人一花運動

「プラスチックごみ問題を知る! ～できることからやってみよう～」

5月14日(水) 10:00～ 場所:公民館 講堂

講座終了後、一人一花運動で花苗を配布します。

※公民館 691-9799 へお申込み下さい。先着50名

〇ラブアース・クリーンアップ 2025 in あおば

「ごみを拾いながら 公民館へ」

日時:6月8日(日) 集合 9:40～10:30

活動:ごみを拾いながら青葉公民館駐車場に集合・分別 雨天決行

※水分補給・感染予防・熱中症対策は各自でお願いします。

支給品: 火ばさみ・軍手・ごみ袋 支給場所:青葉公民館ロビー

支給日時: 6月1日(日)、7日(土) 9:00～17:00

青葉校区ごみ拾い活動中 No.36(R4 4/1～R7 4/15)

ごみ累計 18,532回 実施累計 1,205回

人員累計 1,868人

※ごみ拾いアプリ「ピリカ」で毎日投稿しています。

「青葉環境活動」をチェック下さい。

主催:青葉校区環境活動推進会議 協力:女性パトロール隊



エ作ひろば 「折り紙であじさい作り」

5月17日(土) 14:00～ 公民館 いこいの家

指導:地域ボランティア 井上 良美さん

今月は、キレイな色の折り紙であじさいを作ります。

材料費:300円 持ち物:水筒(必要な方)

未就学児は保護者同伴でお願いします。

※5/10(土)までに公民館へお申し込みください。電話 691-9799



食進料理教室 「減塩の工夫をした料理」

5月19日(月) 10:00～12:00 公民館 学習室

今年度も料理講習会が始まります。皆さんふるってご参加下さい。

材料費:500円(当日集めます。)

持ってくる物:エプロン・三角巾・筆記用具

※5/17(土)までに公民館へお電話ください。電話 691-9799

主催:青葉校区食生活改善推進員協議会



公民館のバラ花手入れ募集

公民館フェンス沿いにバラが咲いているのはご存知ですか?

公民館のバラのお手入れのお手伝いをして下さる方を

募集しています。興味のある方、公民館にご連絡ください。

電話 691-9799



～東フレンドホームからのお知らせ～

※今月の青葉のたまり場はお休みです。

※6月4日は野点を予定しています。お楽しみに!!



会 員 募 集

あおば歌謡教室

◇内 容:指導者によるカラオケ

◇対 象:成人に限る

◇日 時:毎月第2、第4月曜日 10時～12時

◇場 所:青葉公民館

◇会 費:月額 2,500円

※お問い合わせは青葉公民館まで 電話 691-9799

ぜひ見学に来て下さい。ご参加お待ちしております。



青葉校区古紙リサイクルステーション

リサイクルステーションは、公民館の敷地内にあります。

毎週土曜日・日曜日の9時～17時開設

※5月3日(土)・4日(日)は公民館休館日の為、

お休みです。

