

発行
幕山交流館
幕山台2-24-12
TEL 947-0095
makuyama-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



<いきいきサロン>

とまい木

~皆さんと一緒にお茶を飲みながら
楽しいひとときを過ごしましょう~

6月20日(木)

午前・午後 **カラオケ♪**

7月18日(木)

午前 **クラフトフローチ作り**

午後 **脳トレ**

時間: 10時~11時30分
13時30分~15時

場所: 幕山東集会所

会費: 100円(飲み物・お菓子付)
《幕山学区ボランティアの会》

<子育て支援事業>

マットピラティスを体験!

日時: **6月7日(金) 10時~**

場所: 幕山交流館 会議室

講師: 塚田 麻希さん
(ピラティスインストラクター)

定員: **6組**

対象者: **おとなと未就園児**
(親子でなくても良いです)

持ち物: **飲み物**

ピラティスでリカバリー
しましょう!動きやすい
服装でお越しください!

申し込み: 幕山交流館 947-0095

2024

来いこい 倶楽部



身体を動かして、楽しく学び、笑ってすごせる集いの場です。
年齢・住まいなど問わず、どなたでも歓迎します!

毎月1回 **水曜日 10時~11時 開催**

☆ 年間の日程など、詳しくは交流館掲出チラシをご覧ください。

5・6・7月 日程

- 5月22日(水) 理学療法士さんによる歩く力を高める運動
- 6月19日(水) 有酸素運動と筋トレで脂肪を燃やそう
- 7月17日(水) 運動から取り組むアンチエイジング

開催場所: **東部市民センター 第1・2学習室**

持ち物: **動きやすい服装・タオル・飲み物**

定員: **40人(当日20分前から受付・先着順)**

主催: 地域包括支援センター坪生

予約不要

問い合わせ(担当 和田・平石・岡) ☎ 947-9090

カラーで読もう!

右上の二次元コードをスマートフォンで読み取ると、福山市のホームページに連載している幕山学区や幕山交流館報まぐやまなどを見ることができます。

ためしてみてくださいね!



<幕山学区まちづくり推進事業>

まぐやま朝市

5月12日(日) 9時~

場所: 幕山幼稚園

6月 9日(日) 9時~

場所: 幕山幼稚園

7月14日(日) 9時~

場所: 幕山幼稚園

地域の方が作った
新鮮な野菜がならびます!

《幕山学区まちづくり推進委員会》

介護なんでも相談会

介護のお悩みご相談ください

5月13日(月) 10時~11時

6月10日(月) 10時~11時

7月 8日(月) 10時~11時

場所: 幕山交流館 和室

相談料: **無料**

申し込み: **不要**

個別面談で
秘密厳守します。

相談には医療・介護・福祉の
専門職が対応します。

《福山市地域包括支援センター 坪生》

シニア食生活改善教室

主催: 福山市食生活改善推進員協議会

健康でいきいき過ごすために、みんなで楽しく食事のポイントについて学んでみませんか?

【日時・内容】

1回目 6月24日(月) 10時~

『低栄養を防いですこやか食生活』

2回目 9月 6日(金) 10時~

『骨粗しょう症予防の食事』

※食生活改善推進員による講義・

参加者による調理実習と試食

【対象者】 おおむね 65 歳以上の方及びそのご家族
(ご家族の年齢は問いません)

【場所】 幕山交流館 実習室

【持参物】 エプロン、三角巾(大判のハンカチなど)
ふきん、筆記用具、マスク

【申込先】 幕山交流館 947-0095

※締め切りは、実施日の1週間前まで

※参加費は無料です。

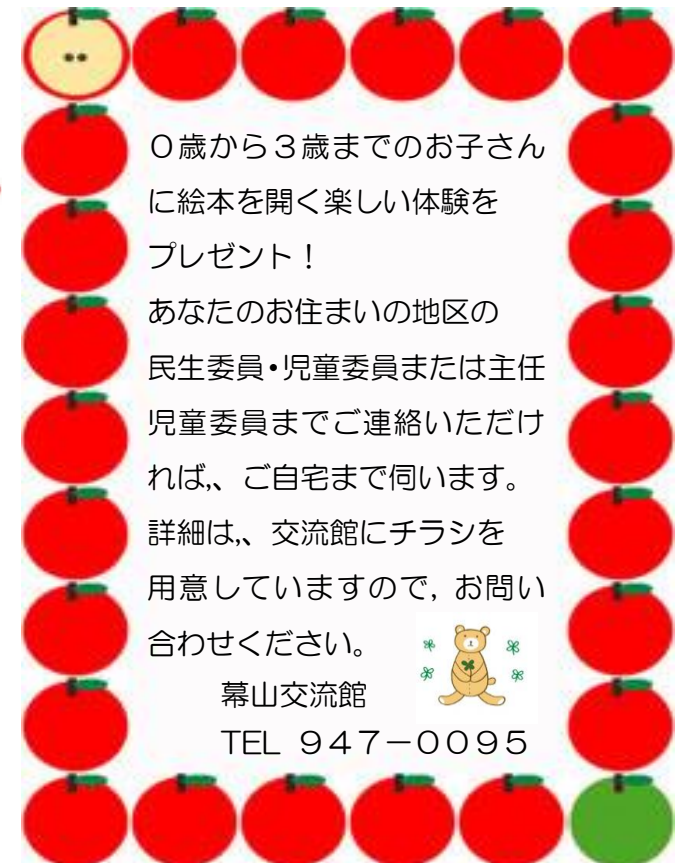
※申込人数が5人未満の場合は、中止します。その場合は、食生活改善推進員から連絡させていただきます。

※当日、体調不良の方の参加はご遠慮ください。

赤ちゃんに絵本をプレゼント

~ブックスタート運動~

福山市第26区民生児童委員協議会



0歳から3歳までのお子さんに絵本を開く楽しい体験をプレゼント!

あなたのお住まいの地区の民生委員・児童委員または主任児童委員までご連絡いただければ、ご自宅まで伺います。詳細は、交流館にチラシを用意していますので、お問い合わせください。

幕山交流館

TEL 947-0095



2024年度 幕山交流館サークル紹介

	サークル名	内 容
文科系	さくらんぼ会	ものづくり
	生活を楽しむ会	ものづくり
	ふくふく	ものづくり
	パッチワーク同好会	パッチワーク
	手芸クラブ	手芸
	クラフトバンドサークル	手芸
	手描友禅	友禅
	布花サークル	布花
	山桜の会	絵手紙
	絵画同好会	絵画
	書道サークル	書道
	幕山書道会	書道
	イーストハーモニカ	ハーモニカ
	さくらの会	大正琴
	邦楽アンサンブル	琴
	ラララ♪幕山	コーラス
	バラクラブ	パソコン
	ハングル講座	ハングル
楽しい手話	手話	
チェリー会	料理	
ここのえ塾	料理	
運動系	ピンポンパン	ラージボール
	わらび	ラージボール
	ピンポン同好会	ラージボール
	カトレア	ラージボール
	幕山卓球クラブ	ラージボール
	花みずき	ラージボール
	太極拳同好会	太極拳
	幕山太極拳クラブ	太極拳
	松の実会	踊り
	凜香の会	日本舞踊
	ユニカールサークル	ユニカール
	ヒマワリ	気功
	さわやか体操	健康体操
	アロハウキウキシスターズ	フラダンス
	実践会館	空手(青少年と保護者)

お問い合わせは、幕山交流館まで 947-0095

5月

幕山チャレンジライフ

6月

《社会教育活動事業》

ほう酸ダンゴ作り

ホウ酸ダンゴをみんなで作りましょう！

日 時：5月24日（金）10時～

場 所：幕山交流館 実習室

材料費：200円

定 員：15人（定員になり次第〆切）



ゴキブリ退治に
効果バツグン！！

《幕山学区まちづくり推進委員会》

ロハスクラブ

ぶらり幕山散歩！

幕山ばらまちウォーク

学区内の公園や、オープンガーデンを
されているお宅等、バラが咲いている所を
ぶらりと散歩します♪

日 時：5月16日(木)9時30分～

雨天の場合：5月17日(金)9時30分～

集合場所：幕山交流館

参加費：無料(お茶1本付きます)

定 員：15人（定員になり次第〆切）

脳がイキイキ若返る！

脳トレピアノ！



初心者大歓迎！

指1本で楽しくピアノが弾けます。音楽に合
わせて軽めの体操や脳トレゲームもあります！

日 時：6月19日（水）10時～

場 所：幕山交流館 会議室

講 師：酒井 容子さん

脳トレピアノ®エグゼクティブ認定講師

定 員：10人（定員になり次第〆切）

持ち物：筆記用具・飲み物

締め切り：6月14日（金）

脳を活性化させて
血流改善！

健康講座

～体調を維持するためのセルフケア～

頭の血流を良くして
自律神経の働きを
改善しよう！



日 時：6月25日（火）10時～

場 所：幕山交流館 会議室

講 師：ヒロタケ指圧治療院

代表 松浦大雄さん

持ち物：屋内シューズ・飲み物

どうぞ
よろしく！

申し込み・問い合わせ 幕山交流館 947-0095