

光交流館だより

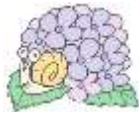
hikari-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

発行

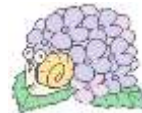
福山市光交流館

草戸町4-1-29

TEL 925-4258



6月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
				1 ・光サロン	2 ・盆踊り大会 実行委員会	3 ・交通安全 ^{延期} 自治会総会 ・「グリーンカー テンを育て よう」 (まちづくり)
4	5	6	7 ・光ふれあい カフェ	8	9 ・全館清掃	10 ・「簡単にでき るお香づく り講座」 (まちづくり)
11 ・町内会連合会 会長会	12	13	14 ・光ふれあい カフェ	15	16	17 ・南防火協会 総会 ・これってどう なん？相談室
18	19	20	21 ・光ふれあい カフェ ・廃食油 回収日	22	23 ・子育て応援講座 「親子でふれあ いリトミック」	24 ・光おはなし 文庫
25	26	27 ・いきいき 運動教室	28	29 ・敬老会実行 委員会	30 ・自主防災 協議会 総会	

【7月の行事予定】

- ・ 2日（日）少年少女親善球技大会
(予備日9日)
- ・ 6日（木）光サロン
- ・ 12日（水）生涯学習講座「睡眠と健康」
- ・ 12日（水）光学区住みよいまちづくり協議会役員会
- ・ 13日（木）
- ・ 14日（金） } 地域懇談会（光小）
- ・ 19日（水）光学区住みよいまちづくり協議会推進委員会
- ・ 22日（土）光おはなし文庫／これってどうなん？相談室
- ・ 25日（火）いきいき運動教室
- ・ 28日（金）子育て応援講座「手形・足形アートづくり」



光ふれあいカフェは、毎週水曜日に開店します。



光学区まちづくり推進委員会

—2023年度(令和5年度)委員の紹介—

役員	
	委員長 花谷 忠厚
	副委員長 岩本 敏秀
新	副委員長 中原 幸子
	事務局 佐藤 孝次郎
新	会計 畑 信次
	会計 金尾 富子
	会計 塩出 里子
	監査 未 定
	監査 小坂 章則

町内会長			
	上・中ノ丁	渡邊 賢司	淀川親和会 佐藤 孝次郎
	下之丁	大土井 昭夫	淀川睦 松村 孝司
	半坂	志田原 久人	栄町親交会 梅田 敏臣
	芦田	花谷 忠厚	沖野上親和 畑 信次
	東鷹取	小林 祥二	沖野上親栄 岡村 功嗣
	西鷹取	小林 正直	光 栗原 龍三
	南鷹取	牧野 耕三	双葉 川上 澄雄
新	淀川	高橋 俊博	朝日 小坂 章則

*今年度より上ノ丁町内会と中ノ丁町内会が合併しました。
 *淀川町内会は、会長代行です。

民主団体・機関

町内会連合会・自主防災協議会 ・交流館運営委員会	花谷 忠厚	新	地域安全推進協議会	小林 正直
老人クラブ連合会	岩本 敏秀		交通安全自治会	未 定
体育会	青山 勇一		福山市消防団霞分団	日野 朋政
福祉を高める会	中原 幸子		南防火協会光支部	渡壁 賢治
光小学校PTA	滝宮 大地	新	光小学校 校長	山上 秀樹
新 子ども会育成連絡協議会	東 和幸	新	鷹取中学校 校長	前田 むつみ
新 鷹取中学校PTA 光学区代表	村上 美穂	新	野上保育所 所長	下井 真木
第6区民生委員児童委員協議会 光学区代表	谷屋 幸子	新	行政職員の会	難波 和通
公衆衛生推進委員会	金尾 富子		光交流館	佐藤 孝次郎
			光交流館	塩出 里子
			光交流館	樋口 裕子

規約により、町内会長、各種民主団体・機関の代表の方々がまちづくり推進委員会の委員になられています。新の表示のある方は、本年度役員・委員になられた方です。(2023年5月23日現在)
 地域の皆さん、ご協力よろしくお願ひいたします。

2023年度(令和5年度) 光交流館運営委員の紹介

- | | | | |
|------|------------------------|--------------------|-------|
| 委員長 | 花谷 忠厚 (町内会連合会) | | |
| 副委員長 | 桑田 真弓 (学識経験者) | | |
| | 岩本 敏秀 (老人クラブ連合会) | 山上 秀樹 (光小学校校長) | |
| | 青山 勇一 (体育会) | 滝宮 大地 (光小学校PTA) | |
| | 中原 幸子 (福祉を高める会) | 東 和幸 (子ども会育成連絡協議会) | |
| | 金尾 富子 (公衆衛生推進委員会) | 難波 和通 (在住行政職員の会) | |
| | 谷屋 幸子 (第6区民生委員児童委員協議会) | | (敬称略) |



社会教育活動事業
子育て応援講座

手形・足形アート

～親子のふれあいと仲間づくり～



7/28(金)

10:00～

場所 光交流館 会議室
講師 西尾 ^{ゆきな} 由菜 さん

(保育士, ベビーマッサージ講師, petapeta・art 認定講師)

材料費 100円

定員 親子10組程度 (子どもの対象年齢 0歳～未就園児)

持参物 手拭きタオル

申込先 光交流館
☎ 925-4258

楽しくおしゃべりしながら
かわいい作品をつくりま
しょう!



- *汚れてもいい服装でご参加ください。
- *おむつ, 水分補給の飲み物等お出かけに必要なものをご持参ください。
- *気象警報が発令された場合には, 中止または延期します。

地域まちづくり推進事業
生涯学習講座

人生100年時代! くらしに役立つ「睡眠」と「健康」の知恵袋講座



「眠りたくてもなかなか眠れない」
「年齢とともに眠りが浅くなった」など, 睡眠のお悩みはありませんか?
眠りと健康の意外な関係・よい睡眠をとるためのポイントをご紹介します。

と き 7月12日(水) 10:30～ 1時間程度

場 所 光交流館 会議室

参加費 100円(カフェ参加費)

対象者 概ね65歳以上の
光学区にお住まいの方

*申し込みは不要です。

*明治安田生命保険相互会社から講師をお迎えします。

♥「光ふれあいカフェ」の会場をお借り
して講座を開催いたします。お茶を
飲みながらゆったりした雰囲気でご参加ください。

カフェは通常通り9時30分に開店いたします。
講座が始まるまでは自由にお過ごしください。



シニア食生活改善教室

参加費 無料

【とき・内容】

- 1回目 7月10日(月) 10:00～
『「ちょい増し習慣」で低栄養予防!』
- 2回目 9月 1日(金) 10:00～
『はじめよう!減塩』

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?

* 食生活改善推進員による講義と、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
- 【ところ】 光交流館 (ご家族の年齢は問いません)
- 【定員】 15人程度
- 【持参物】 エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具 (大判のハンカチまたは手ぬぐいでも可)
- 【申込み先】 7月 3日(月)までに光交流館(☎925-4258)へお申し込みください。



※当日、ご本人やご家族に体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

主催: 福山市食生活改善推進員協議会

フレイルチェック会

フレイルチェック会では、運動や口腔機能などに関する質問票への回答や手足の筋肉量などの測定を行い、フレイルの状態(加齢に伴い筋力や心身の活力が低下すること)を確認します。結果はタブレットで分かりやすく表示し、フレイル予防のためのアドバイスをします。

- とき 7月12日(水) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30
(※いずれの時間帯も内容は同じものです)
- ところ 福山すこやかセンター
- 対象 おおむね65歳以上の市民
- 定員 先着各15人(予約が必要です)
- 持参物 飲み物、動きやすい服装(裸足で測定する項目があるため、裾を膝まであげられるズボン・くつ下などでご参加ください。)

<申込先> 健康推進課(6/15から受付)
電話: 084-928-3421



光学区まちづくりラボ

URL: <http://www.hikari-machidukuri.com>



光学区公式LINEの
「友だち追加」は
こちらから→

