

第207号

# 春日交流館だより

メールアドレス kasuga-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

<発行>

春日交流館

福山市春日町3-6-17

TEL 947-4491



春日学区

## 防災訓練

だれでも参加  
できます!

### 本当に役立つ避難訓練にしましょう!

#### 《実施訓練内容》



#### ■ 一部

- 8:30 「南海トラフ地震」発生  
「地震発生を知らせる緊急メールを各防災隊長に送信」  
①身を守るための「3つの安全確保行動」  
②各自治町内会の一時避難場所に避難  
8:45 ③各自治会町内会ごとに春日小学校へ移動

■とき：12月3日(日)

8:30～12:00

(小学校での受付 9:00～)

■場所：春日小学校 体育館

主催：春日学区まちづくり推進委員会

：春日学区自主防災会

協力：自衛隊福山地域事務所

#### ■ 二部

9:30 防災講話

## 「様々な災害からどう身を守るか」

講師：自衛隊福山地域事務所広報官 奥山2曹

10:20 実習 ①簡易担架 ②ロープワーク ③装備品展示 ④救助犬訓練デモ

11:20 地域防災タイムラインを作成しよう



\*\*\* 助けよう 地域で協力 救える命 (春日学区おらがまちの防災標語) \*\*\*

## 高齢者

## インフルエンザ 予防接種

はじまっていますよ~!

《体調がよい時に早めに受けておきましょう》



■ 実施期間：2023年10月1日(日)～  
2024年1月31日(水)まで

■ 対象：福山市に住民票がある人で

- ・65歳以上の人
- ・60歳以上65歳未満の人であって、心臓、じん臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい

■ 個人負担金：1,600円

◎次のいずれかに該当する人は個人負担金が免除になります。

接種を受ける前に【個人負担金免除の証明書】を取得して医療機関に提示してください。

- ・市民税非課税世帯の世帯員
- ・中国残留邦人などの支援給付受給者
- ・生活保護受給者

「市民税非課税の証明」は、春日交流館でも取得できます。(無料)

■ 交流館の取り扱い時間：

平日 月曜日～金曜日 9時～12時



# 連続講座 介護予防教室

◇家でもできる体操で、無理なく体を動かし、月に一度の「健康チェック」で、冬も元気にすごしていきましょう！  
【社会教育活動事業】

☆とき：12月15日（金） 1月19日（金）  
2月16日（金） 3月15日（金）  
いずれも 10：00～11：00

☆場所：春日交流館 会議室  
☆講師：地域包括支援センター南蔵王  
☆内容：月ごとに内容がかわります。  
（百歳体操・口腔体操など）  
☆持ち物：飲み物・タオル・上履き  
動きやすい服装

無料



申込み・・・春日交流館 TEL 947-4491

# 食生活改善推進員による「料理教室」

## 行事食と発酵食品

材料代  
300円

～ 講義・調理実習・試食 ～

【とき】12月20日（水）  
10：00～12：00

【ところ】春日交流館 実習室  
【持参物】エプロン・三角きん・ふきん  
筆記用具・マスク

【定員】15人  
申込は、12月13日（水）までに

※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。



# 開催の報告 【まちづくり推進事業】

## 初めての「終活」講座 & ピアノミニコンサート



◇講師佐藤さんの、具体例とユーモアを交えた「終活」「相続」についてのお話で、より身近に自分事として考えるきっかけとなりました。

お話のあとは、ピアノの音色にいやされました♪ 福山駅でながれる曲などの演奏で、みなさん口ずさみながら楽しみました♪



## 春日学区 行事予定とお知らせ

【ボランティアの会 おもちゃサロン】申込不要  
たのしい「クリスマス会」  
サンタさんがやってくる♪

とき：12月8日（金）  
10:00～11:30

場所：春日交流館  
対象：未就学児の親子



【さわやか会 健康体操】申込不要

とき：12月6日（水）・20日（水）  
1月17日（水）・31日（水）  
10:00～11:30

場所：春日交流館

【健康教室】申込不要・参加費無料  
地域で楽しく介護予防に取り組もう！  
脳トレ&リフレッシュ運動

とき：12月20日（水）10：00～12：00

場所：春日老人福祉センター

TEL 947-5319

講師：ルネサンス福山春日トレーナー

持参物：飲み物・タオル・動きやすい服装



【春日交流館 年末年始休館日】

とき：2023年12月29日（金）  
～2024年1月3日（水）

すこし...  
はやいですが

2024年もどうぞ  
よろしくお祈りします。

