

～親子のスキンシップ～

～枯らさずきれいに育てよう～

ベビーヨガ & 育児相談

参加費
無料

<とき> **2月15日(木) 10:00~11:30**

<ところ> 緑丘交流館

<講師> 瀧川 知子さん
(保育士, ベビーヨガインストラクター)

<対象> 生後4~11か月位の赤ちゃんと保護者

<定員> 8組

<持ち物> バスタオル, 飲み物(水分補給)

<申込先> 緑丘交流館 ☎084-943-5495



主催：緑丘学区まちづくり推進委員会



申込み
不要

ぼらの剪定講習会

ばら花壇コンクール
2年連続大賞受賞



<とき> **2月10日(土) 9:00~11:00**
(雨天順延)

<ところ> 高屋第3公園 ばら花壇

<講師> 上川内 哲夫さん(福山ばら会)

<持ち物> 革手袋, 剪定ばさみ

～健康な生活を長く続けるために、元気なうちから予防しましょう！～

百歳体操

元気力
アップ

介護予防教室

運動して活性化 健康寿命をのばそう！

気軽に自分のペースで健康増進！
看護師によるゆったり体操

日時	内容
1月11日(木) 13:30~	百歳体操α 「フレイルとは？」 「歯とお口の健康」
1月25日(木) 13:30~	百歳体操α 前原病院職員 「健康体操」
2月 8日(木) 13:30~	百歳体操α 食生活改善推進員 「食事と栄養」
2月 22日(木) 13:30~	百歳体操α からだ元気治療院 「健康体操」
3月 14日(木) 13:30~	百歳体操α (株)プロエイド職員 「頭と体を使ったゲーム」
3月 28日(木) 13:30~	百歳体操α みんなで楽しく 「おはなし会」

参加費
無料



☆ **1月19日(金) 13:30~14:30**

☆ **2月16日(金) 13:30~14:30**

☆ **3月15日(金) 13:30~14:30**

<ところ> 緑丘交流館 大会議室

<持ち物> 動きやすい服装, 室内靴, 飲み物

【申込み・問合せ】
福山市地域包括支援センター南蔵王
☎ 084-940-1130

定員
20人

<ところ> 緑丘交流館 大会議室

<持ち物> 動きやすい服装, 室内靴, 飲み物

<問合せ> 緑丘交流館 ☎084-943-5495

主催：緑丘学区の福祉を高める会
共催：緑丘学区まちづくり推進委員会

ふくやま東部文化フェスタ2024

東部からローズマインド~笑顔の花を咲かせよう~

《とき》 3月3日(日) 9:30~16:00

《ところ》 東部市民センター(福山市伊勢丘六丁目6番1号)

- ◇ステージ発表
- ◇作品展示
- ◇バザール出店
- ◇カフェコーナー
- ◇キッズコーナー
- ◇まちづくり博覧会

問い合わせ：東部地域振興課 Tel.084-940-2574

