



学びのカフェ



社会教育活動事業

包丁研ぎ講座♡

ご自宅の包丁の切れ味はいかがでしょう？
この機会に、包丁の研ぎ方を学びませんか？

✿ とき 2月22日(木)
9:00~12:00

✿ ところ 竹尋交流館 調理室
✿ 講師 梶原 直人さん



(竹尋学区老人クラブ連合会)

✿ 対象者 どなたでも(申込みが必要です)
✿ 定員 15人
✿ 材料費 100円(当日集金します)
✿ 持参物 包丁・砥石・布巾・タオル

申込締切
2/15
(木)

包丁を研いだ後、切れ味を確認する
ために、里芋鍋を作ります！



問合せ・申込み先：竹尋交流館 ☎965-0131



美文字講座

『脳活しながら美文字を手にいれよう』

日常さらさらと書いている文字。1画1画、丁寧に文字を意識して書くことで脳機能の低下を防ぐ効果があります。文字を書いて脳を活性化してみませんか？『熨斗の表書き』や『住所の書き方』のコツも教えていただきます

✿ とき 3月5日(火)
10:00~11:30

✿ ところ 竹尋交流館 集会室
✿ 講師 岡本 真由さん



(筆跡診断士・書道家)
✿ 対象者 どなたでも
(申込みが必要です)

✿ 定員 20人
✿ 参加費 無料
✿ 持参物 筆記用具

申込締切
2/27
(火)

竹尋学区民大学
閉講式と同時開催



市・県民税，国民健康保険税申告相談日程のお知らせ

- 会場 かなべ市民交流センター 3階学習室
 - とき 3月5日(火)~3月8日(金)
- 上記の日程のうち、竹尋学区対象の相談日は次のとおりです。

相談日		受付時間
3月6日 (水)	八尋	9:30~12:00
	上竹田・下竹田・誠和	13:00~16:00

- ★申告書はできるだけ、自書していただき郵送での提出をお願いします。
- ★左記会場は、市・県民税、国民健康保険税の申告相談の人を対象としており、確定申告の会場ではありません。
- ★ご利用の際は、マスクの着用や手の消毒など新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。

詳細は「広報
ふくやま」で
ご確認ください。

問合せ先：市民税課 ☎928-1020

3月の「竹尋さわやか運動教室」

【とき】3月7日(木)
10:00~11:30

【ところ】竹尋交流館

【内容】ディスコン

【持参物】タオル・飲み物・マスク

無料



竹尋出張いきいき学習・相談会

【とき】2月21日(水) 無料
13:30~15:30

【ところ】竹尋交流館 和室

【内容】支える力、支える気持ち

~一人ひとりが活躍できる地域づくり~

福山市地域包括支援センターかなべ

☎960-3890



移動図書館 が来ます♪

【とき】2月21日(水)
3月18日(月)

10:05~10:35

【ところ】竹尋交流館 駐車場

✿初めての方でも簡単な手続きで借りることができます。



学びのカフェ 講座報告



多くの方が講座に参加され、楽しく学んで集うことができました。今年度は残り2講座（表面参照）を開催する予定です。皆さまのご参加、お待ちしております！！

6/13 顔ヨガ講座 ～顔も心もリフトアップ～

天野まきさんを講師にお迎えし、顔の筋肉を意識して動かす「顔ヨガ」を習いました。顔ヨガは小顔効果があり、誤嚥の予防にもなるそうです。実際に顔の筋肉を動かして、顔の変化を鏡で確認しました。

小顔になって
素敵な笑顔♡



10/6 転ばぬための知恵

まごのて施術の岸本知郎さんに転ばないための身体の仕組みや運動のコツを習いました。これからは元気で楽しみながら過ごせるように、生活の一部に取り入れ、「転ばぬ先の杖」として継続して実践してくださいと話されました。

真剣に実践



4/25 「チェアヨガ」で 身体と心をリフレッシュ

山岡絵美さんを講師にお迎えし、椅子に座ったままでできるヨガのポーズを習いました。マットでするヨガと違い、自宅でも簡単にできると参加者の皆さんに好評でした。



スッキリ♡

10/20 フレイル予防講座 「フレイルとは？」と「歯とお口の健康」

オーラルフレイル予防には、しっかり噛んで、しっかり食べることで、口の中を清潔にすることが大切などのお話を聞きました。

「ハ・タ・カ・ラ」と発音してみましょう！

- パ 唇をしっかり閉じて
- タ 舌を上あごにくっつけて
- カ のどの奥を閉じて
- ラ 舌を丸めて舌の先を上の前歯の裏につけて！



まちづくり 事業報告



福祉事業部会

1/26 男の料理教室(3回目)

今年度最後の「男の料理教室」を開催しました。今回は餃子づくり…餡を皮に包む作業をみんなで行いました。初めての経験で、四苦八苦しながら餃子を包んでいましたが、上手にできました。食生活改善推進員の皆さんが丁寧に教えてくださいますので、初めての方も安心してご参加いただけます。男性の方、ご参加をお待ちしております。次回案内をお楽しみに♡



YUMMY



健康事業部会

11/12 ふる里散策～下竹田編～ 健康ウォーキング

昨年度は雨で中止になりましたが、小雨交じりの中、無事に開催することができました。竹尋散策マップを手に、郷土史研究教室 原田進さんの説明を聞きながら、下竹田地区の史跡などを巡りました。参加者の皆さん、長距離の散策お疲れさまでした。



11/19 健康サイクリング

すがすがしい秋晴れの中、交流館を出発し井原市まで行きました。今年度は比較的なだらかなコースを走り、途中で休憩を挟みました。休憩中は参加者で交流し楽しいひと時を過ごしました。帰路は向かい風にちょっと苦戦しましたが、無事に交流館まで完走できました。



1/27 麴de腸活 『おいしい味噌づくり』

JA女性部の皆さんに、生麴を使った味噌づくりを習いました。手作り味噌は添加物が入っていないので安心して食べられます。1年後にできる味噌が楽しみです♡



歴史文化事業部会

12/10 歴史ツアー-in福山城

毎年好評の歴史ツアー！今年は神辺駅から電車に乗り、福山城に行きました。築城400年を迎えリニューアルした福山城博物館は、展示や体験コーナーがあり見どころ満載でした。見学時間が足らなかった方もたくさんいらっしゃったのではないのでしょうか？近くなので、もう一度見学に行ってくださいね！！

外周は、現地ボランティアガイドさんの案内で3班に分かれて見学しました。この度復元された天守北側鉄板張りはインパクトがありました。



ボランティアガイドさん
ありがとうございました



1/24 古墳整備

今年度も、古墳周辺の落ち葉などを取り除く整備活動を行いました。整備活動に参加された皆さん、寒い中ありがとうございました。

