

2024年(令和6年)5月31日



第223号

坪生交流館だより

まぐら

各戸配布(一枚ずつおとりください)

<発行>

坪生交流館 (TEL. 947-2411)

福山市坪生町5-19-17

Mail:tsubou-krk@

city.fukuyama.hiroshima.jp

◆社会教育活動事業◆ 真 NAVI 場(まなびば) part.2

無料講座

知っておきたい認知症

とき 6月26日(水)

10:00~11:30



場所 坪生交流館 2階会議室

講師 辰川 和美 さん

(社会福祉法人 さんよう 理事長)

持参物 飲み物

定員 30人程度(※要申し込み)

認知症は今や避けては通れないみんなの課題です。認知症になってしまい地域で自分らしく暮らすためにはどうしたらいいか、健康に暮らすヒントや困ったときの対応や制度についてもご紹介いただきます。



申し込みはどちらの講座も 坪生交流館 ☎947-2411まで

スマホ講座

スマホのマップを使おう!

とき 7月31日(水)

10:00~11:30



場所 坪生交流館 2階会議室

講師 田中 真弓 さん

(東部市民大学講師)

持参物 スマートフォン・飲み物

定員 先着10人(※要申し込み)

スマホに入っている地図アプリは目的地までの経路検索、周辺の情報の調べ方など、知っていると便利な機能がたくさんあります。実際に操作しながら使い方を学んでみましょう!



主催:福山市食生活改善推進員協議会

参加費無料

シニア食生活改善教室

食生活改善推進員による講義と調理実習・試食を行います。みんなで楽しく学びましょう!

ところ 坪生交流館 1階実習室



定員 15人程度

対象 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)

持参物 エプロン 三角巾(手ぬぐいでも可)

ふきん 筆記用具 マスク

申し込み 坪生交流館 ☎947-2411

締め切り日は、実施日の一週間前までとさせていただきます。

《第1回》

7月20日(土)9:30~12:00

「低栄養を防いで すこやか食生活」



《第2回》

9月21日(土)9:30~12:00

「骨粗しょう症予防の食事」



介護なんでも相談会

とき 6月28日(金)
10:00~11:00
毎月第4金曜日(祝日は休み)

ところ 坪生交流館 1階和室

次回 7月26日(金)予定

■問い合わせ先
福山市地域包括支援センター坪生
(担当 木村さん) ☎ 947-9090
FAX 947-3999

おもちゃサロン

未就学児と保護者の方が対象です。

とき 6月18日(火)
10:00~11:30

ところ 坪生交流館 2階会議室



次回 7月16日(火)予定

■坪生学区の福祉を高める会・ボランティアの皆さん■

廃油回収

とき 8月21日(水)
7:00~8:30



※交流館の回収時間です

ところ 坪生交流館 駐車場

次回 11月20日(水)予定



■坪生学区公衆衛生推進委員会■

フレイルチェック会

～あなたはフレイル状態になっていませんか～

●とき 6月25日(火) 10:00~12:00 13:30~15:30

(※いずれの時間も内容は同じ)

●ところ 東部市民センター

●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)

●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。)



フレイルに早めに気づいて
予防しましょう！

「フレイル予防ローラー」
他の日程や会場は
こちらから↓



<申込先> 健康推進課(6/3から受付)

電話: 084-928-3421

交流館での忘れ物にお気をつけください

保管期間半年を過ぎたものは処分させていただきます。交流館をご利用後は忘れ物がないか一度ご確認をお願いします。



かさのお忘れ物が
あります。
ご確認お願いします。