

2024  
6月



交流館だより

# みどりがおか

福山市春日町5-16-3  
☎084-943-5495  
✉midorigaoka-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp  
発行 緑丘交流館



ハッピーチャレンジでつながろう  
(社会教育活動事業)

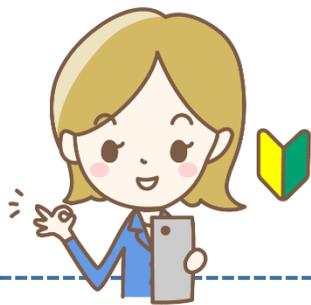


## スマホ講座

# 「LINEを使いこなそう！」



家族や友達とのコミュニケーションの幅を広げてくれるLINE(ライン)  
「LINEを始めたいけど不安・・・」「LINEを使っているがうまく使いこなせていない・・・」  
トークやスタンプの使い方などの基本操作を学び、家族やお友達とのコミュニケーションを楽しみましょう！



LINEアプリが入っていない方はインストールから行います。

とき **7月30日(火) 13:30~15:30**

ところ 緑丘交流館 大会議室

〈講師〉 江口 裕子さん(NPO法人ひとまちスタジオ)

〈対象〉 どなたでも

〈参加費〉 無料 〈定員〉 15人

〈持ち物〉 スマートフォン、筆記用具

〈申込先〉 緑丘交流館 ☎084-943-5495



福山市食生活改善推進員による

## シニア食生活改善教室

定員：15人  
参加費：無料

健康で生き生き過ごすために、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？

・1回目 **7月 11日(木)『低栄養を防いですこやか食生活』**

・2回目 **9月 12日(木)『骨粗しょう症予防の食事』**

いずれも  
10:00~11:30

※食生活改善推進員による講義・参加者による調理実習と試食  
※どちらか1回のみ参加でも構いません。

【対象者】 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)

【場所】 緑丘交流館 実習室

【持参物】 エプロン、三角巾(大判のハンカチなど)、ふきん、筆記用具、マスク

【申込先】 緑丘交流館 ☎084-943-5495

※締め切りは、各実施日の1週間前まで

※当日、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



# 百歳体操

ゆっくりとした動きやいすに座っての動きが中心です。  
体力の低下している人でも行えます。

1人ではなかなか続かない運動も、みんなで取り組むことで楽しく継続することができます。

認知症予防・介護予防にもなります！  
ぜひご参加ください。

〈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

参加費  
無料

申込み  
不要

いずれも **13:30 ~**

**6月27日(木)**・・・百歳体操

**7月11日(木)**・・・百歳体操

**7月25日(木)**・・・百歳体操+α

**8月8日(木)**・・・百歳体操

**8月22日(木)**・・・百歳体操

**9月12日(木)**・・・百歳体操+α



ヤクルト社員による「健康講座」

プロエイド職員による「ゲーム」

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

## ミモザの会

百歳体操や認知症予防の脳トレで  
脳を活性化しましょう！

**7月22日(月) 10:00~**

**8月19日(月) 10:00~**

**9月9日(月) 10:00~**

〈問合せ〉 福山市地域包括支援センター南蔵王  
☎084-940-1130



申込み：不要  
参加費：無料

## 緑さわやか会

運動普及推進員による健康体操！  
ゆっくり体を動かしましょう。

**7月2日(火) 10:00~**

**8月はお休みです**

**9月3日(火) 10:00~**

〈問合せ〉 緑丘交流館  
☎084-943-5495

子育て支援に興味がある方  
地域で活動をしたい方

# 募集!!

子育てサポーターリーダー(ファシリテーター)

## 養成講座

◆7月19日(金) 締切 !!

◆日時 7月31日(水)、8月7日(水) (2回連続講座)

13時30分~16時00分

◆場所 まなびの館ローズコム 4階 小会議室3 (福山市霞町1-10-1)

◆内容 『親の力』をまなびあう学習プログラム」講座の進行役になるためのスキルを学びます。  
受講後はボランティアとして活動します。お気軽にお問い合わせください！

◆対象 子育て支援に関心のある方 ◆定員 20人 ※先着 ◆参加費 無料

◆申込み・問合せ先 まちづくり推進課 928-1243

