

樹徳交流館だより

第9号
2024年6月19日
発行 樹徳交流館
TEL 925-0718
jyutoku-krk@city.
fukuyama.hiroshima.jp

ふるさと再発見事業

樹徳学区の文化財めぐり 2024年度

第1回 北部地区

『わたしたちの町は どのように歩んできたか その文化財を再発見しよう!』

と き 7月26日(金) 集合時間 8:30
(終了は 12:00 頃を予定しています)

持 参 物 水筒・タオル・筆記用具 など

講 師 鐘尾 光世さん

(福山市文化財保護審議会委員 元福山城博物館館長)

定 員 20人

見学地とコース

- ① 本庄八幡神社と木之庄八幡神社
- ② 木之庄貝塚と常夜灯 縄文時代の貝塚遺跡でこの位置まで福山湾は湾入
- ③ 木之庄焼窯跡 日用品と保命酒容器を焼成、幕末は銃砲鑄造所
- ④ 藩校誠之館玄関(移設)と資料室(藩校時代から近代の資料を保存展示)
- ⑤ 自動車時計博物館の見学
- ⑥ 番所と胎蔵寺 城下への北側の出入り口、城山の常興寺を移して鬼門守護所
- ⑦ 妙政寺下上水道取入れ口 北吉津方面への水道は石組造り

*宮川筋の社寺

(福山八幡宮・總敏神社・艮神社・観音寺・龍興寺・妙政寺・胎蔵寺・実相寺)
はつぎの第2回の予定。

- ⑧ 焰硝蔵、ドンドン池
- ⑨ 樹徳交流館へ帰着 12時頃の解散予定

***長距離を歩きますので、動きやすい服装で参加してください。**

申込み・問い合わせは樹徳交流館まで (☎ 925-0718)

— 樹徳学区まちづくり推進委員会 —

脳神経センター大田記念病院 『出張健康講座』

第1回

－寝たきりを防ぐ運動－

～筋力アップのための歩き方、各種トレーニング～

と き 7月18日(木) 13:30～
ところ 樹徳交流館 2F 会議室
講 師 通所リハビリテーション
安部佳子さん(理学療法士)
定 員 20人

無料

第2回

－薬の正しい使い方－

～正しい薬の飲み方、飲み忘れを防ぐ工夫～

と き 8月23日(金) 10:00～
ところ 樹徳交流館 2F 会議室
講 師 診療技術部薬剤課
荻原好章課長(薬剤師)
定 員 20人

無料

－めざそうスローライフ教室－

申込み・問い合わせは樹徳交流館まで (☎ 925-0718)

高齢者の健康づくり推進事業

－ 肩こい・腰痛・膝の痛みの改善運動 －

自分で痛みを和らげる方法を学びませんか？

痛いからと言って、諦めないで交流館へお越しください。

と き 8月29日（木）10:00～

ところ 樹徳交流館 2F 会議室

講 師 藤井朱実さん

（健康運動指導士・ポスチャーセラピー）

持参物 バスタオル・タオル・お茶

定 員 20人

－ 樹徳学区まちづくり推進委員会 －

みんなでチャレンジ広場

子ども体験教室 工作教室

－ 水てっぽうを作ろう －

水てっぽうを作って、いろんな遊びをしませんか？

どこまで遠くへ飛ばせるかな？！など

と き 8月8日（木）9:00～

ところ 樹徳交流館 2F 会議室

定 員 20人

持参物 水筒・タオル

－ 樹徳学区まちづくり推進委員会 －

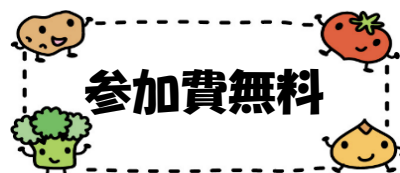
申込み・問い合わせは樹徳交流館まで（☎ 9 2 5 － 0 7 1 8）

健康でいきいき過ごすための

シニア食生活改善教室

主催：福山市食生活改善推進員協議会

みんなで楽しく食生活のポイントについて
学びましょう！



とき・内容	<1回目> 7月20日(土) 10時～ 『低栄養を防いですこやか食生活』 <2回目> 8月31日(土) 10時～ 『骨粗しょう症予防の食事』 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
ところ	樹徳交流館 実習室
対象者	おおむね65歳以上の方やそのご家族 (ご家族の年齢は問いません)
定員	15人程度
持参物	エプロン、三角巾(大判のハンカチまたは手ぬぐいでも可)、 ふきん、筆記用具、マスク
申込先 問い合わせ先	樹徳交流館 電話 925-0718



ばらのまち福山イメージキャラクター
「フレイル予防ローラ」

※締め切りは、実施日の1週間前までとさせていただきます。お早めに申込みをお願いします。

※申込が5人未満の場合は、中止します。その場合は、食生活改善推進員から連絡させていただきます。

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