

水呑交流館だより

スマホでQR
を読み取る
とカラー版
を見ることが
できます



〒720-0830 福山市水呑町三新田一丁目557番地 ☎ 084-956-3943
E-mail: minomi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



2024水呑学区ふれあい文化祭開催

11月 2日(土) : 13:00~16:00

11月 3日(日) : 9:00~15:00

《場 所》 水呑交流館

- ◆ 館内では作品展示コーナー、喫茶コーナー、おこわ・いなりずしの販売、おはなし会、名作アニメ上映会など
- ◆ 芝生広場・駐車場スペースを利用し、テイクアウトコーナー、楽しいゲームやバルーンアートなど
- ◆ 史跡めぐりもあるよ！

詳しくは、後日ちらしを配布予定です。

(10月中旬頃)

* 講座のご案内 *

申込みは、水呑交流館 956-3943

『ミニ色紙に



まちづくり推進事業

押絵で作る干支“巳”』

と き：11月13日(水)

13:00~16:00

ところ：水呑交流館 中会議室

講 師：山中弥生さん

定 員：10人

材料費：1,200円

持参物：はさみ



※申込み期限は、10月31日です。

『薬膳のパワーで 社会教育活動事業 元気な体を作りましょう!』

野菜などの自然のうまみを生かした料理、「重ね煮」を作ります。

と き：11月19日(火)

10:00~12:00頃

ところ：水呑交流館 実習室

講 師：松尾紗弥佳さん

(NPO 法人mamanohibi 栄養士のさやかママ)

定 員：16人

材料費：1,000円

持参物：エプロン、三角巾、マスク

布巾(ハンドタオル)

飲み物、筆記用具



※申込み期限は、11月15日です。



* 講座・行事の報告 *



20日 (火) 「子ども料理教室」

- 《メニュー》
- ・みそつけ麺
 - ・ヨーグルトパフェ



調理体験をとおして、作る楽しさや食の大切さを学びました。



8日(日)『まちづくりボート漕ぎ体験会』

まちづくり推進事業

9月に入ってもまだまだ暑さの厳しい日が続いていましたが、『ボート漕ぎ体験会』を実施し、14人の参加がありました。

参加者の皆さんは、ボート協会の方の指導のもと準備体操、エルゴメーターで漕ぎ方の練習をしてボートに乗りました。

乗り終えた皆さんからは、「家族で良い体験ができた」、「漕ぐタイミングで合図の声かけはあるが、4人で息を合わせるのが難しかった」などの声が聞かれました。



まずは準備体操！
いち・にー・さん・しー



エルゴメーターで漕ぎ方の練習



さあ！出発。うまく漕げるかな？

25日 (水)

～地域に広げよう健康の輪～

『体の構造を意識したエクササイズ』

からだカイゼントレーナーの崎谷俊明さんを講師にお迎えしてお話をいただき14人の参加がありました。「機械を使えば錆びるように、人間の体もあちこちが故障するのは当たり前です。でも、痛みがあるからと使わなくなるのは良くない。取り立てて運動をしなくても正座をしたり、屈伸をするのが良い。また、人と関わりを持ち、笑うことは免疫力を高めドーパミン（幸福ホルモン）が出て、癒し効果のあるセロトニンが上がるので自分自身の健康維持のために大切だ」と話されました。

社会教育活動事業



交流館清掃

ありがとうございました！

9月1日(日) 暑さが厳しい中、まちづくり各種団体役員と各自治会会長の皆さん53人に参加していただき、交流館の清掃を実施しました。隅々まで綺麗にさせていただきました。お疲れさまでした。





まちづくり映画会 のご案内

人生 100 年時代、老後資金に 2000 万円が必要！？

主演・天海祐希 現代日本が抱える家庭のお金の問題に、普通の主婦が立ち向かう！

痛快！お金のコメディ・エンターテインメント！



©2021 映画『老後の資金がありません！』製作委員会

★と き： **12月8日(日)**

上映時間 ①**10:00~** ②**13:00~**

★ところ：水呑交流館 大・中会議室

★定 員：各**100名** (当日先着順)

皆さまの来館をお待ちしてま〜す！

《問い合わせは、水呑交流館956-3943へ》





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～

他の日程や会場は
こちらから↓



●と き **10月28日（月）**・10:00～12:00 ・13:30～15:30
（※いずれの時間帯も内容は同じ）

●ところ 水呑交流館

●対 象 おおむね 65 歳以上の市民

●定 員 先着各 15 人（予約が必要です）

●持参物 屋内シューズ、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。）

<申込先>健康推進課（10/1 から受付）

電話：084-928-3421



「フレイル予防ローラ」



《10・11月の主な行事の予定》



10月

10	木	10:00～	水呑っ子ベビーサロン 「ベビーマッサージ&子育て相談」	水呑交流館
11	金	10:00～	タクローズ夢広場 「みんなでうたおう」 	〃
16	水	10:00～	健康教室（介護予防事業）	〃
17	木	19:30～	四者合同会議（まちづくり・人推・自主防・自治連）	〃
19	土	9:30 ～11:30	『福祉おたのしみ会』 *詳しいことはちらしを全戸配布します。	〃

11月

2	土	13:00～16:00	『水呑学区ふれあい文化祭』  *詳しいことはちらしを全戸配布します。	水呑交流館
3	日	9:00～15:00		
8	金	10:00～	タクローズ夢広場 「手芸 クリスマスツリー」	〃
9	土	10:00～	水呑っ子ゆうみん「忍者ランド」	〃
13	水	13:00～	まちづくり講座 「ミニ色紙に押絵で作る干支“巳”」	〃
16	土	10:00～	タクローズ夢ハーモニー 「みんなで歌おう 秋の歌」	〃
19	火	10:00～	交流館講座『薬膳のパワーで元気な体を作りましょう!』	〃
20	水	10:00～	健康教室（介護予防事業） 	〃
21	木	19:30～	第3回まちづくり常任委員会	〃
24	日	9:00～	まちづくり団体別 GG 大会、福山市総合防災訓練	一本松グラウンド
25	月	19:30～	第8回理事会（自治会連合会）	水呑交流館
28	木	10:00～	水呑っ子ベビーサロン「おもちゃであそぼう!」	〃