



※坪生交流館のHPがご覧いただけます。

まぐら

各戸配布(一枚ずつおとりください)

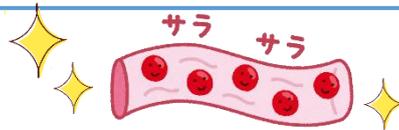
<発行>

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◆坪生まなびサロン **無料講座**

からだのなかから元気に! いきいき血管講座



と き **5月28日(水)**
10:00~11:30
場 所 坪生交流館2階 会議室
定 員 20人(要申し込み)

血管が衰え傷つくことでつまりや破れの原因となり、命にかかわる病気にもつながります。からだのサインを見逃さず、血管をきれいに保つ生活をはじめましょう。ご自身の血管年齢も知ることができます...

申し込み 坪生交流館 ☎947-2411

頭痛タイプで異なる対策法



と き **6月11日(水)**
10:00~11:30
場 所 坪生交流館2階 会議室
定 員 15人(要申し込み)



頭痛の原因や薬を飲む適切なタイミングなどの対処法をタイプ別に学び、合併症状である首や肩こりなどの症状に対して効果的な対策法も教えていただきます...

講義前に骨密度測定も一緒に実施予定です。ご自身の状態を確認しましょう!

※骨密度測定を予定しています。素足で測定する為脱ぎ着しやすい服装でお越しください。

申し込み 坪生交流館 ☎947-2411

おもちゃサロン

就学前のお子様と保護者の方が対象です。

と き **5月20日(火)**
毎月第3火曜日
10:00~11:30



ところ 坪生交流館 会議室
次回 6月17日(火)予定

-社会教育活動事業-

交流館からお願いとお知らせ

お家で眠っている、使わなくなった浴衣や甚平がありましたら、交流館にご寄付をお願いいたします。交流館の活動で小学生に忍者になってもらうための衣装として活用させていただきます。サイズ性別問いません。ご協力よろしく申し上げます。

予告!
にんじゃきょうしつさんかしゃぼしゅう
忍者教室参加者募集!

忍者教室に参加して、坪生と一緒に盛りあげてくれる仲間を募集します。日程や内容の詳細が決まりましたら、紙面にてお知らせします。

介護なんでも相談会

と き **4月25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

■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



2025年度(令和7年度)市税 納期限一覧表

まちづくり みんなの税で ささえあい

納期限	税目	市・県民税 (普通徴収)	固定資産税 ・都市計画税	軽自動車税 種別割	国民健康 保険税
4月30日(水)			1期		
6月2日(月)				全期	
6月30日(月)		1期			
7月31日(木)			2期		1期
9月1日(月)		2期			2期
9月30日(火)			3期		3期
10月31日(金)		3期			4期
12月1日(月)					5期
12月25日(木)			4期		6期
2026年 2月2日(月)		4期			7期
3月2日(月)					8期

■口座振替は、取扱金融機関や市役所の窓口などで申し込むことができます。
■バーコード付きの納付書はコンビニエンスストアでも使用できます。

廃油回収

とき **5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 **8月20日(水)予定**

■坪生学区公衆衛生推進委員会■

移動図書館のぞみ号

※図書館の貸し出しカードで1人15冊
まで借りることができます。

とき **4月25日(金)**

10:00~10:40

ところ 坪生交流館 駐車場

次回 **5月30日(金)予定**

問い合わせ先 中央図書館 ☎ 932-7222

2025 来いこい 倶楽部

からだを動かして、楽しく学び、笑って過ごせる集いの場です。年齢・住まいなど問わず、どなたでも歓迎します。※予約不要。受付は20分前から行います。

開催日程:毎月1回 水曜日(7月は休み)

10:00~11:00

開催場所:東部市民センター 1F ホール

持ち物:動きやすい服装、タオル、お茶

定員:50名(先着順)※予約不要



- ・途中の入退室は自由です。
- ・体調の悪い方、発熱のある方は参加をご遠慮ください。
- ・参加中のけがやその他不足の事態については、地域包括支援センターでは責任を負いかねます。ご了承ください。

- 5月21日 男女みんなで笑って「健幸」づくり
~笑いヨガ~
- 6月18日 加齢?筋力不足?
運動から取り組むアンエイジング
- 8月27日 まだ間に合う生活習慣病予防講座
- 9月17日 今日から始めるフレイル予防講座
- 10月22日 ルネ ヱックウォーキングで歩く力を高めよう
- 11月19日 五感を刺激して日常生活を楽しもう
- 12月24日 みんなで楽しく
「脳活」にチャレンジしてみよう
- 1月14日 椅子ヨガで自律神経を整えよう
- 2月18日 まだまだ間に合う生活習慣病予防講座
- 3月18日 「繋がる」を大切にしよう
~身体と気持ちの心構え~

問い合わせ先
地域包括支援センター坪生(担当:和田)
☎084-947-9090

サークル等代表者会議を行いました

3月29日にサークルグループ・団体の皆さまに交流館の大掃除をしていただきました。おかげさまで新年度を気持ちよく迎えることができます。ご参加いただいた皆さまありがとうございました!

