

2025

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

～フレイル予防出前講座～

(社会教育活動事業)  
いきいきチャレンジライフ

夏に向けて虫よけ対策!!

## フレイルとは？歯とお口の健康

フレイルとは、おとろえ予備群です。フレイルの兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで、進行を遅らせたり、元気な状態を取り戻すことができます。歯と口の健康を保つことで、いつまでも「おいしく食べる」ことができ、「会話を楽しむ」ことができます。みんなで健康寿命を延ばしましょう～！

＜とき＞ 7月15日(火)  
14:00～15:30

＜ところ＞ 緑丘交流館 大会議室  
＜講師＞ 河本 瞳子さん(歯科衛生士)  
山田 玲美さん(東部保健福祉課 保健師)  
※講師が変更になる場合があります。  
＜対象＞ どなたでも  
＜定員＞ 15人 ＜参加費＞ 無料  
＜持ち物＞ 筆記用具  
＜申込み＞ 緑丘交流館 ☎084-943-5495



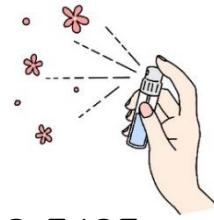
## アロマで作る虫よけ＆かゆみ止め



夏本番！  
香りを味方に乗り切ろう！  
お肌に優しく、小さなお子さまも安心して使えます。  
お好みの香りで虫よけ＆かゆみ止めを作ってみませんか？

＜とき＞ 7月16日(水)  
13:30～15:00

＜ところ＞ 緑丘交流館 大会議室  
＜講師＞ 中山 加奈さん(アロマインストラクター)  
＜対象＞ どなたでも  
＜定員＞ 15人  
＜材料費＞ 500円  
＜持ち物＞ 筆記用具、手拭きタオル  
＜申込み＞ 緑丘交流館 ☎084-943-5495



## ベビーヨガ＆育児相談

親子でスキンシップ！  
愛情や信頼感を深め、心身の健康  
を育みましょう～！



主催：緑丘学区まちづくり推進委員会

＜とき＞ 7月24日(木) 10:00～11:30

＜ところ＞ 緑丘交流館 大会議室  
＜講師＞ 瀧川 知子さん  
(保育士、ベビーヨガインストラクター)  
＜対象＞ 生後4～11ヶ月位の赤ちゃんと保護者  
＜定員＞ 8組 ＜参加費＞ 無料  
＜持ち物＞ バスタオル、飲み物(水分補給)  
＜申込先＞ 緑丘交流館 ☎084-943-5495



## 交通安全・防犯教室 &広島県警察音楽隊ふれあいコンサート



＜とき＞ 6月14日(土) 13:30～15:00

＜ところ＞ 緑丘小学校 体育館(上履きをご持参ください)

＜駐車場＞ 小学校グラウンド(車両は交流館側進入禁止、北門から入場)

＜問合せ＞ 緑丘交流館 ☎084-943-5495

### 交通安全・防犯講話

- ・正しい交通ルールとマナー
- ・被害に遭いやすい犯罪の防止、対処方法など

主催：緑丘学区まちづくり推進委員会

～ 健康な生活を長く続けるために、元気なうちから予防しましょう～

## 百歳体操 + α

6月 12日（木）13:30～  
6月 26日（木）13:30～  
7月 10日（木）13:30～  
7月 24日（木）13:30～  
(8月 14日はお休みです)  
8月 28日（木）13:30～

1人では続かない運動も、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。  
どなたでも参加できるので、お友達を誘ってご参加ください！



<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  
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

体操や脳トレで脳を活性化し、認知症を予防しよう！

6月 16日（月）10:00～  
7月 14日（月）10:00～  
8月 18日（月）10:00～



住み慣れた地域で、自分らしく生活できるようにサポートしていきます。  
認知症予防の教室で脳トレや体操を行ってみませんか？

【問合せ】福山市地域包括支援センター南蔵王 ☎ 084-940-1130

福山市家族介護者等  
支援交流事業

## ～ 家族介護者等のつどい～

介護について悩みや相談したいことはありませんか？介護している方はもちろん、介護に関心のある方はどなたでも参加できます。お気軽にお越しください。

<とき> 7月 28日（月）10:00～11:30

<ところ> 伊勢丘交流館

<対象> 高齢者を介護している家族、介護経験者、  
介護を行う可能性のある方（当事者と一緒に参加もできます）



参加無料/要予約

<定員> 30人程度

<締切> 7月 19日（土）

【申込み・問合せ】

福山市地域包括支援センター南蔵王

☎ 084-940-1130



## 新任の民生委員・児童委員の紹介（敬称略）

【名前】 比枝 ひえだ 道広 みちひろ

【担当地区】 引野町一丁目 1～4番、7～9番、10～25番  
引野町北一丁目 1～7番、10～12番

ばら花壇コンクール

4年連続

地域花壇大賞受賞

緑丘学区まちづくり推進委員会の高屋ばら花壇が、福山明るいまちづくり協議会主催、第57回ばら花壇コンクールにおいて、4年連続「地域花壇大賞」を受賞し、ガーデンツーリズム部門でも「優秀賞」を受賞しました。



高屋第3公園(引野町北5丁目4)  
高屋ばら花壇