

内浦交流館だより

内浦交流館

福山市内海町イ1973-3

電話(084)986-3535

E-Mail: uchiura-krk

@city.fukuyama.hiroshima.jp



オール内海で取り組む

「まちづくりミーティング」

開催!!

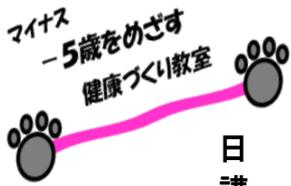


内海まちづくり推進委員会、田島東部まちづくり推進委員会、南部地域振興課の三者共同開催で「内海町まちづくりミーティング」を開催します。

これまで、まちづくりに取り組んできた人たちや、町内の事業者、市民活動家など、多様な立場の人たちが一堂に会し、意見を交わし、交流を深め合いたいと考えています。

7月25日(金)18時30分から、内海市民交流センターで開催します。

この内容については、次号(8月号)でお知らせをする予定です。



フレイル予防講座

「フレイルとは?」と「ロコモ予防体操」



「フレイル予防出前講座」

日時:7月10日(木) 14:00~15:30 場所:内浦交流館
講師:藤原 修治さん 健康運動指導士 福山市スポーツ協会
講師:難波 真理さん 松永支所 松永保健福祉課
持参物:タオル、上履き、飲み物 ※運動できる服装
対象:中高年齢層 人数:20人



~LINEを便利に使おう~

スマートフォン教室

情報通信部会



日時:7月11日(金)13:30~15:00 ※次回 8/8(金)開催
場所:内浦交流館 詳細はチラシをご覧ください
講師:中居 美幸さん(BCC スマートフォン&タブレット教室インストラクター)
持参物:お使いのスマートフォン、筆記用具



参加費 無料

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

食生活改善推進員による講義と、参加者の皆さんで調理実習を行い、試食(1/2食量程度)をします。



【とき・内容】

1回目 7月17日(木) 10時00分~
『食生活でフレイル予防』

【場所】内浦交流館

【対象者】おおむね65歳以上の方及びそのご家族

【持参物】エプロン、三角巾ほか

※2回目は9月下旬に予定しています



ガラスアート教室

日時:7月25日(金) 13:30~15:00

場所:内浦交流館

講師:鈴木 まとみさん

※詳細はチラシをご覧ください

(株)日本ヴォーク社日本ガラスアート協会 アドバンスインストラクター



ポスチャールウォーキング

田島東部まちづくり推進委員会

健康推進部会

講師:板橋千代美さん(ポスチャースタイリスト・ディレクター)

日時:8月1日(金) 13:30~15:00

場所:内浦交流館

持参物:上履き(できたらひも靴)、飲み物 ※詳細はチラシをご覧ください



ポスチャウオーキング



6月6日(金)内浦交流館にて、ポスチャウオーキングを行いました。皆さん熱心に講師の先生の指導を聞かれています。おつかれさまでした。次回の参加もお願いします。



草刈り作業大作戦完了

6月12日(木)地域のみなさんが力を合わせて、旧内浦小学校の中庭とグラウンド及び交流館の草刈りを行いました。終了間際に雨がチラホラ降りだしましたが無事に終了することができました。見違えるほどきれいになりました。ありがとうございました。おつかれさまでした。

田島東部まちづくり推進委員会
施設管理部会



6月27日(金)早朝6時より地域の有志にて旧内浦小学校に草枯らしを散布していただきました。草刈り作業に続き、おつかれさまでした。ありがとうございました



クーリングシェルター

「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)について」

内浦交流館をご利用ください

熱中症特別警戒情報が発表された際、危険な暑さから避難できる場所として市町村が指定している施設です。

熱中症特別警戒アラームが発表された場合には、施設を開放しますので、どなたでも涼んでいただくことができます。

開放時間 平日 8:30~17:00

※土日祝日、夜間の開放はありません。



7月の行事予定

社 社会教育活動事業
 ま まちづくり推進事業
 サ サークル活動
 自 自治会連合会

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 喫茶サロン 9:30(沖)	4	5
6 喫茶サロン 14:00(箱)	7 <input type="checkbox"/> サ ボタンの会 13:00	8 ※館内清掃日 (貸館中止)	9 水仙の里を 守る会8:30	10 <input type="checkbox"/> 社 フレイル 予防講座 14:00	11 <input type="checkbox"/> ま スマホ教室 13:30	12
13	14	15 クレセントビーチ 海開き	16 おでかけ支援 乗合タクシー 説明会 10:00	17 いきいきサロン (内・釜・沖・寺) 10:00	18 <input type="checkbox"/> サ ひなの会 13:30	19
20 参議院議員 通常選挙 里山協力隊作業 8:30	21 海の日 <input type="checkbox"/> サ 切り絵 13:00	22 <input type="checkbox"/> 社 シニア食生活改善教室 10:00	23	24 <input type="checkbox"/> サ 押し花教室 13:30	25	26 いきいきサロン 10:00(箱)
27	28 <input type="checkbox"/> サ ボタンの会 13:00	29	30	31 喫茶サロン 9:30(内)	お問合せは内浦交流館まで 084-986-3535	

8月の行事予定表



8/1(金) ポスチャーウォーキング 13:30	8/3(日) 喫茶サロン(箱) 14:00	8/4(月) ボタンの会 13:00	8/8(金) スマホ教室 13:30
--------------------------------	-----------------------------	--------------------------	--------------------------

のぞみ号 7月7日(月)

13:20~13:50

場所…旧内浦小学校