

2025



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



(社会教育活動事業)
いきいきチャレンジライフ

① ～ 防災講座 ～

『災害時、あなたはペットをどう守る？お互いの命を守るために・・・』

『災害用伝言ダイヤル(171)を試してみよう！！』



災害発生時に慌てないために

- ・飼い主がいま、やるべきことは？いま、できることを考えましょう。
- ・家族や友人の安否確認手段、いざという時、使えるように試してみましょう。



あ・い・た・い・よ

<と き> 9月3日(水) 14:00～16:00

<ところ> 緑丘交流館 大会議室

<講 師> 松本 ミヤコさん(防災士)

<対 象> どなたでも <定 員> 15人程度

<持ち物> 筆記用具

<申込み> 緑丘交流館 ☎084-943-5495

こちらからもお申込みできます。



いただいた情報は中止の場合等に使用します。

参加費
無料

(社会教育活動事業)
いきいきチャレンジライフ

② 声で全身エクササイズ『ボイスヨガ』

声を出すことは「健康」「美容」「脳の活性化」などに効果あり！

滑舌練習は、嚥下機能維持や認知予防、美容にも最適。

呼吸の仕組みを学び、自分自身の声の良さを発揮してコミュニケーション力をアップさせてみませんか？



<と き> 9月16日(火) 13:30～15:00

<ところ> 緑丘交流館 大会議室

<講 師> 向原 直美さん(こえ活 voice)

<対 象> どなたでも <定 員> 15人程度

<持ち物> 動きやすい服装、飲み物(水分補給)、
空のペットボトル(500ml)1本
フェイスタオル

<申込み> 緑丘交流館 ☎084-943-5495

こちらからもお申込みできます。
いただいた情報は中止の場合等に使用します。

③ ～スキンシップで 免疫力向上！～

ベビーヨガ&育児相談

リラックスした中で、子育ての
楽しさや日頃の不安を話してみ
ませんか？

<と き> 9月30日(火) 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か月位の赤ちゃんと保護者

<定 員> 8組 <持ち物> バスタオル、飲み物(水分補給)

<申込み> 緑丘交流館 ☎084-943-5495

参加費：無料

こちらからもお申込みでき
ます。いただいた情報は中
止の場合等に使用します。

主催：緑丘学区まちづくり推進委員会

④ ～ シニア食生活改善教室 ～

健康づくりは日々の食事から！



1回目 『食生活でフレイル予防』【とき】9月11日（木）10:00～12:00

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。楽しく食生活のポイントについて学びましょう！

【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）

【場 所】緑丘交流館 実習室

【参加費】無料 【定 員】15人

【持参物】エプロン、三角巾（大判のハンカチなど）、
ふきん、筆記用具、マスク

【申込み】緑丘交流館 ☎084-943-5495 【締切り】9月4日（木）

※当日、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

主催：福山市食生活改善推進員協議会



《メニュー》

- ・おいなりメンチ
- ・SOY ミルクごまスープ
- ・リメイク水ようかん



こちらからもお申込みで
きます。いただいた情報
は中止の場合等に使用し
ます。

百歳体操＋α

8月28日（木）13:30～

9月11日（木）13:30～

9月25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！

8月18日（月）10:00～

9月22日（月）10:00～

<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

介護予防教室

心身ともに健康に・・・ゆったり体操！
自分のペースで健康増進！

8月15日（金）13:30～

9月19日（金）13:30～



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



おしらせ

2025年度 敬老会行事について

敬老会式典は行いません。



対象の方に、記念品と
して「QUOカード」
を郵送します。

対象者は、学区内に住所を有する
今年度中に満77歳以上になる人です。

主催：緑丘学区敬老会実行委員会



フレイルチェック会

<とき>

9月11日（木）

10:00～12:00

13:30～15:30

<ところ>

東部市民センター

<対象>

おおむね65歳以上の市民

※要予約



持参物や他の日程等は
こちらから↑



「フレイル予防ローラ」

<申込先> 健康推進課（8/15から受付）

電話：084-928-3421