



# やまの

**発行**  
**山野交流館**

山野町山野 3785  
084-974-2851



yamano-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

申込 不要  
参加 無料

## 手しごと会

みんなで集まって、手しごとを楽しむ会です。  
蒸し暑い日々ですが、涼しい部屋で楽しみましょう。

☆日 時：8月18日(月)・9月10日(水)

13:30~15:00

☆場 所：山野交流館 会議室

☆持参物：楽しむ手しごと

(折り紙でも編み物でもなんでも)

(社会教育活動事業)



同日、13:00~13:30

移動図書館のぞみ号が

交流館駐車場にやってきます。

初めての人は

## 綿のある生活

申込 必要  
材料費 有

ワタの繊維を整えて、糸を紡ぎます

☆日 時：8月19日(火)(毎月第3火曜日)

13:30~15:00

☆場 所：山野交流館 和室

☆定 員：10人

☆材料費：500円

(初回のみ・最初に参加された日に納めてください)

いつからでも  
参加できます

\*9月は染色する予定です。自分で紡いだ糸を染めてみませんか？

申込 必要  
参加 無料

## シニア食生活改善教室

楽しく食生活のポイントについて学びましょう。

### 【第1回】食生活でフレイル予防

☆日 時：8月28日(木) 10:00~12:00

☆持参物：エプロン・マスク・三角巾・ふきん

☆場 所：山野交流館 実習室

☆定 員：10人

☆申 込：8月15日(金)までに交流館(974-2851)へ

### 【第2回】シニアのための家庭での食品備蓄

☆日 時：10月3日(金) 10:00~12:00

\*講義と調理デモンストレーションです。試食があります。

\*申し込みが5人未満の場合は中止します。

\*実習室はスリッパを使用してください。

または、ご自身で室内用の靴をご持参ください。

(主催：福山市食生活改善推進員協議会)

申込 不要  
参加 無料

## 健康教室

無料で健康を手に入れましょう！

楽しくためになるお話を交えて、運動をします。

☆日 時：8月5日(火)・9月2日(火)(毎月第1火曜日)

10:00~11:30

☆持参物：水分・タオル・動きやすい服装

☆場 所：山野ふれあいプラザ

☆講 師：(株)オフィスプロスタジオ



主催：高齢者支援課