

2025年(令和7年)5月31日

坪生交流館だより



※坪生交流館の
HPがご覧いた
だけます。

第230号

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



頭痛 タイプで異なる対処法

と き **6月11日(水)**
10:00~11:30
と ころ 坪生交流館2階 会議室
定 員 20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!

筋肉は何歳からでも育つ!

筋力をつけて活力 UP!

と き **7月3日(木)**
10:00~11:00
講 師 地域包括支援センター坪生
と ころ 坪生交流館2階 会議室
定 員 15人(要申し込み)
持 ち 物 室内シューズ
水分補給用の飲料
汗ふきタオル



講座終了後、 福山市ふれあい収集 について



◆11:00~11:30
講 師 南部環境センター

高齢社会が進むにつれ、自力ではご
み出しができないという状況が全国で
問題になっています。いつまでも安心
して生活ができるよう「ごみ出しのバ
リアフリー」の情報を共有していただ
きます!

申し込み 坪生交流館 ☎947-2411

主催：福山市食生活改善推進員協議会

シニア食生活改善教室

参加費無料

食生活改善推進員による講義と調理実習・試食を行います。みんなで楽しく学びましょう!

と ころ 坪生交流館 1階実習室
定 員 15人程度
対 象 おおむね65歳以上の方及びそのご家族
(ご家族の年齢は問いません)
持参物 エプロン 三角巾(手ぬぐいでも可)
ふきん 筆記用具 マスク
申し込み 坪生交流館 ☎947-2411
締め切り日は、実施日の一週間前までとさせて
いただきます。

《第1回》

7月19日(土)9:30~12:00

「食生活でフレイル予防」



《第2回》

9月20日(土)9:30~12:00

「シニアのための家庭での食品備蓄」



坪生学区まちづくり推進委員会/坪生学区人権学習推進協議会

つぼうふれあいシアター

◆と き 6月7日(土)

9:30~11:30

◆と ころ 坪生小学校体育館

◆定 員 400人程度(申し込み不要)

◆参 加 費 無料

◆準 備 物 体育館シューズ(スリッパ)・くつ袋・水分補給用のドリンク

問い合わせ 坪生交流館 ☎947-2411

「ぼけますから、よろしくお願いします。」の映画を鑑賞し、高齢者を取りまく地域全体の問題として学習していきましょう。



坪生学区まちづくり推進委員会 防災部会

防災センター施設見学

◆と き 6月27日(金) 6:40~17:50

◆集合場所 JA 坪生出張所駐車場 ファミリーマート東陽台2丁目店裏

◆集合時刻 6:40(出発時刻 7:00)

◆行 先 新居浜市防災センター

◆募集人数 45名まで ※要申し込み
※申し込み多数の場合は抽選となります。

◆参加費用 2,000円(弁当代:当日に集めます。)

◆交通手段 無料送迎バス1台

◆準 備 物 歩きやすい服装・靴、水分補給用のドリンク

申し込み 希望者は坪生交流館への電話、または来館によりお申し込みください。
坪生交流館 ☎947-2411 (申し込み締め切り 6月14日(土))



災害の疑似体験や避難体験を共有することで、学区や町内会の防災計画、避難訓練の見直しを検討し、防災について改めて考えましょう!

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 6月17日(火)
10:00~11:30

と ころ 坪生交流館 会議室

次 回 7月15日(火)予定



廃油回収 ■坪生学区公衆衛生推進委員会■

と き 8月20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 11月19日(水)予定



移動図書館のぞみ号

と き 6月25日(水)
10:00~10:40

と ころ 坪生交流館 駐車場

次 回 7月22日(火)予定



問い合わせ先 中央図書館 ☎932-7222

介護なんでも相談会

と き 6月27日(金)10:00~11:00

と ころ 坪生交流館 1階和室

次 回 7月25日(金)予定

■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

