

山手交流館だより

発行 山手交流館 山手町1-9-17

☎ 084-951-9381

メールアドレス yamate-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

こつこつ（骨骨） エクササイズ

『受講者募集』



社会教育活動事業

長年の姿勢の積み重ねが、痛みや違和感などの不調につながります。ゆっくりとした小さな動きを繰り返すエクササイズで改善していきます。

講師の心地よいアルファ波の声と全身の力を抜いて心地よい動きでリンパを流して行きましょう。

申込の方は、リラックスできる服装でご参加ください。

日時：10月3日（金）13：30～

場所：山手交流館 会議室

講師：萩原 早苗さん（ボディポテンシャルA級公認指導士）

持物：お茶、リラックスできる服装、ヨガマット（無い方には交流館のマットをお貸しします）

申込人数：15人（先着順）

申込先：山手交流館（084-951-9381）



写真は城西中学校だよりを引用

中学生が「宿題お助け隊」で大活躍！！

8月8日に小学生を対象にした「宿題お助け隊」の講座に城西中学校の2年生10人がボランティアで参加し、夏休みの宿題をこども達に教えてくれました。

和やかな雰囲気の中で宿題に取り組んでいました。



山手交流館の取組に参加しました。小学生の問いかけに、やさしく対応していました。また、交流館の別の作業のお手伝いにも進んで取り組んでいました。

終わりに言ってもらった、「ありがとうございました」のことは、とてもうれしいものでした。



ジャンボかぼちゃ登場

山手南町内会の会長が育てられた直径40cm 高さ32cm重さ15.4kgのジャンボかぼちゃを交流館へ持って来てくださっています。

9月末にはハロウィンに向け、お化けかぼちゃに変身させる予定ですのでお楽しみに！



フレイルチェック会

フレイルに早めに気づいて
予防しましょう！

～あなたはフレイル状態になっていませんか～

●と き 10月10日（金）①10:00～12:00 ②13:30～15:30

（※いずれの時間も内容は同じ）

●ところ 山手コミュニティセンター

●対 象 おおむね 65 歳以上の市民

●定 員 先着各 15 人（予約が必要）

●持参物 屋内シューズ、飲み物、動きやすい服装（裸足で測定する項目があるため、裾を膝まであげられるズボン・くつ下などでご参加ください。）



フレイル予防ローラ



他の日程や会場は
こちらから→



＜申込先＞ 健康推進課（9/16 から受付）

電話：084-928-3421



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
やまてん広場 喫茶サロン		喫茶サロン			百歳体操	まちづくり先進地 視察研修申込 受付
8	9	10	11	12	13	14
やまてん広場 喫茶サロン	◆ちょっときいて みよう会 ◆シニア料理 2 回目	喫茶サロン		さわやか会	百歳体操	
15	16	17	18	19	20	21
敬老の日		喫茶サロン			百歳体操	
22	23	24	25	26	27	28
やまてん広場 喫茶サロン	秋分の日	◆喫茶サロン ◆おもちゃサロン		さわやか会	百歳体操	まちづくり先進地 視察研修 実施
29	30					
やまてん広場 喫茶サロン						

開催時間

◆まちづくり推進事業

【まちづくり先進地視察研修申込 受付⇒8：30～、まちづくり先進地視察研修 実施⇒7：30集合

◆喫茶サロン・やまてん広場・百歳体操⇒9：30～11：30

◆さわやか会・おもちゃサロン⇒10：00～11：30

◆ちょっときいてみよう会(地域包括支援センター赤坂)⇒10：00～12：00

◆シニア料理 2 回目⇒10：00～12：00



国勢調査：5年に一度の国勢調査が始まります。地域の担当者が9月中旬から各家庭を訪問しますので、ご協力
よろしくお願いいたします。

ーみとめあおう みんなちがって あたりまえー