

発行 駅家東交流館  
 福山市駅家町法成寺1270  
 TEL.972-4842  
 e-mail ekiyahigashi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



こちらを読み取ることで駅家東交流館のホームページがご覧いただけます

# フレイル予防講座!!

## ～筋肉量・骨量・体脂肪量チェック～



健康に関心のある皆さまへ！フレイル予防のための測定をしてみませんか？

日時 **11月1日(土)** 1部 **9:30~10:30**  
 2部 **10:45~11:45**

- 場所 駅家東交流館 2階会議室
- 持参物 タオル、水分補給の飲物
- 服装 動きやすい服で長袖Tシャツ、裾を膝まであげられるズボン・くつ下など
- 定員 1部・2部それぞれ10人~15人程度（定員になり次第、締め切ります）  
 ※ペースメーカーの方は測定できません。
- 参加費 550円 締切り 10月20日(月) 駅家東交流館 ☎972-4842

### こんな内容です!

名前、性別、生年月日が必要です。それをもとに筋肉量・骨量・体脂肪量など測定して数値化します。  
 測定結果の説明と測定結果に合わせた運動と栄養指導のお話をします!



←こちらからも申込みができます。

# 中国労働衛生協会 福山北部健診センター 見学会

日時 **11月14日(金)** **14:30~15:00** 施設内見学  
**15:00~16:00** お話と体操

- 場所 中国労働衛生協会 福山北部健診センター
- 持参物 水分補給の飲物 ●服装 動きやすい服、はきなれた靴
- 定員 15人（定員になり次第、締め切ります）
- 締切り 10月21日(火) 駅家東交流館 ☎972-4842

新しく北部にできた健診センターです。どんな施設なのか、一緒に行って見てみましょう!



←こちらからも申込みができます。



# さわやか体操&体力測定!

基本的な体力測定をしたあとは、簡単にできる体操をします!

- 日時 **11月4日(火)**  
**10:00~11:30**
- 場所 駅家東交流館 2階会議室
- 定員 15人
- 持参物 汗ふきタオル、水分補給の飲物
- 申込 10月31日(金)まで  
 駅家東交流館 ☎972-4842



←こちらからも申込みができます。



# 11月のふれあい教室 紅葉ウォーキング!

紅葉がきれいな季節を感じながら、服部大池の周辺を歩きましょう!

- 日時 **11月4日(火)** **13:30~15:30**
- 場所 駅家東交流館へ 13:20までに集合です
- 定員 15人 ●持参物 汗ふきタオル、水分補給の飲物
- 申込 10月31日(金)まで  
 駅家東交流館 ☎972-4842



←こちらからも申込みができます。

## 広島県知事選挙 投票日

**11月9日(日) 素敵じゃね! 票に希望を託すキミ**

※インフルエンザ・新型コロナウイルスなど基本的な感染防止の対策として、手洗い(消毒)などをお願いいたします。

※裏面にもお知らせがありますよ!

# 北部市民フェスティバル 2025

11月30日(日)10時から15時

福山市北部市民センター

(福山市駅家町倉光37番地1)



## ボランティア募集

10月31日申込締切

■活動日時 11月30日(日)9時~16時

■まちパス対象事業

体験 子ども 25P×時間  
(30分以上は切り上げ)  
大人一律 25P



■問合せ・申込

北部市民フェスティバル実行委員会  
事務局(北部地域振興課)  
TEL084-976-9460 Fax084-976-8150

まち  
づくり

## オープンマイクなんでも発表会

出演者募集(駅家東地域の方)

&

観覧者募集(どなたでもOKです)



オープンマイクとは、参加者がどなたでも演奏をしたり、その演奏を聴いたりする発表の場のことです。

楽器は問いません、ギター・ウクレレ・ハーモニカ・リコーダー・オカリナ・口笛・三味線など演奏ができる方を募集します。また演奏を聴きたい方も募集します。

日時 **10月31日(金)**  
**10:00~12:00**



↑こちらからも  
観覧申込みが  
できます。

場所 駅家東交流館2階会議室

締切り 10月24日(金)(定数に達し次第、締め切ります)

定数 8組(演奏は1組3曲まで、出入り含めて10分以内)

※出演順は当日抽選で決めます

※出演者は9:30までに集合してください

問い合わせ先 出演希望は必ず電話で、  
観覧希望はどちらでもできます  
駅家東交流館 ☎972-4842

社会  
教育

## ターゲットゲーム

~軽い運動でストレス発散!~

マジックテープでくるんだボールを的に当てて点数を競うゲームです。

日時 **11月18日(火)**

**9:30~11:00**

場所 駅家東交流館 2階会議室

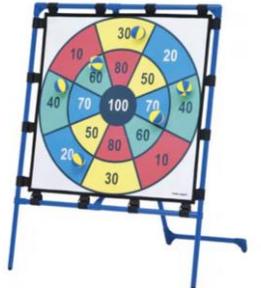
持参物 タオル、水分補給の飲物

定員 15人(定員になり次第、締め切ります)

締切り 11月12日(水)

駅家東交流館 ☎972-4842

※通常のさわやか体操はお休みします。



←こちらからも申込み  
ができます。

福祉を  
高める会

## 楽器で脳トレ講座

~誰でも弾ける初心者講座!フレイル予防にもなります!~

ウクレレの音色で脳へのリラックス効果が期待でき、脳への血行がよくなり、弾けることへの達成感もあります。

初心者の方、楽器を弾くのが久しぶりな方、大歓迎です。弾くだけ、歌うだけ、手拍子だけ、参加するだけの方もお気軽にお越しください。

日時 毎月第1・第3金曜日

10:00~11:30

場所 駅家東交流館1階または2階会議室

持参物 ウクレレ、水分補給の飲物

定員 15人(定員になり次第、締め切ります)

問合せ 駅家東交流館 ☎972-4842

※貸出し用のウクレレがあります



## 第3回 まちづくりミーティングのご案内

日時 **2025年11月15日(土)19:00~**

場所 **駅家東交流館 2階会議室**