

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



いきいきチャレンジライフ(社会教育活動事業)

「MY 定期講座」元気プロジェクト

① 家族に残したいもの ～エンディングノート～



※AGE s[※]センサ測定
等、健康チェック
も行えます！

※AGE s…終末糖化産物(老化に関与する物質)
認知症対策、「相続」が「争族」にならないため
に……。安心したセカンドライフを送る
ための準備を始めましょう！

＜と き＞ 12月5日(金)
13:30～15:00

＜ところ＞ 緑丘交流館 大会議室

＜対 象＞ どなたでも

＜定 員＞ 15人

＜参加費＞ 無料

＜持ち物＞ 筆記用具

＜申込み＞ 緑丘交流館

☎084-943-5495



②

多肉植物 de 癒しの空間を 多肉植物寄せ植え教室



簡単で可愛い多肉植物
の寄せ植え教室！
おしゃべりを楽しみな
がら、2鉢制作。
クリスマスや年末年始
にも飾れます。

初めての方、新しい
趣味を見つきたい
方、大歓迎！

お気軽にご参加ください。

＜と き＞ 12月2日(火)
13:30～15:00

＜ところ＞ 緑丘交流館 大会議室

＜講 師＞ セダムの会のみなさん

＜対 象＞ どなたでも ＜定 員＞ 10人

＜材料費＞ 1,500円(2鉢分)

＜持ち物＞ 手拭きタオル

＜申込み＞ 緑丘交流館 ☎084-943-5495



主催：緑丘学区まちづくり推進委員会

③

～親子のスキンシップ～ ベビーヨガ&育児相談

親子が楽しく触れ合うことで、愛情や信頼関係を
深めます。

ヨガの軽い運動とおしゃべりで、日頃のストレス
を軽減。こどもとのスキンシップを楽しみながら
エクササイズしませんか？

＜と き＞ 12月16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か月～1歳半くらい

のこどもと保護者

＜定 員＞ 8組 ＜参加費＞ 無料

＜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



主催：緑丘学区まちづくり推進委員会



11月号の講座

← こちらからも申し込みできます。

※定員になり次第締め切ります。

いただいた情報は中止の場合等に
使用します。

～ いつまでも元気に自分らしく暮らすために ～

百歳体操 + α

11月13日（木）13:30～

11月27日（木）13:30～

12月11日（木）13:30～

足腰の筋力アップに効果的な百歳体操。転倒予防にも効果的。

「+α」での講座は、健康づくりのヒントが満載！

外出の機会が減っている方、運動不足が気になる方、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



福山市地域包括支援センター南蔵王からのご案内



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！

11月17日（月）10:00～

12月15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！

11月21日（金）13:30～

12月19日（金）13:30～

健康体操で無理なく筋力アップ！脳トレや簡単な手作業で注意力や判断力アップ！

転倒予防や認知症予防を行い、いくつになっても健康で住み慣れた地域で安心して生活できるようサポートしていきます。



【問合せ】福山市地域包括支援センター南蔵王 ☎ 084-940-1130



ふくやま人権大学2025

【参加無料】【要申込】

※手話や要約筆記が必要な場合は、事前にご相談ください。

【人権レシピコース】「住んでよかった」にしたいまちの人権レシピ(全3回)

①11月13日（木）アイスブレイク「無意識の思い込み発見かるた」

講義「福山市人権施策基本方針の改訂について」

②11月27日（木）パネルディスカッション

「人権尊重のまちづくりに向けた地域活動について」

③12月11日（木）講義「人権とは」 講師：客本 牧子さん（人権擁護委員）

●会場 福山市まなびの館ローズコム4階 中会議室 ●時間 19時～20時30分 ●定員 50人（先着順）



【人権レシピコース】
申込フォーム

【表現コース】「ちがいを重ねてひとつになる～演劇を通じて出会ってみよう～(全3回)」

①11月17日（土）講義「表現方法を学ぶ」

ワークショップ「演劇の手法を使ったコミュニケーションゲーム」

②11月24日（土）グループワーク「わたし」を表現し、「あなた」と交わる

③11月25日（日）グループワークと発表「わたし」と「あなた」を「みんな」に伝える

●会場 福山市西部市民センター（①③は2階ホール、②は5階多目的室） ●時間 13時～17時

●講師 一般社団法人 舞台芸術制作室無色透明 ●定員 20人（先着順）



【表現コース】
申込フォーム

【主催・問合せ・申込】 多様性社会推進課 TEL 084-928-1006 FAX 084-928-1229

11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーンの実施月間です。

「広報ふくやま11月号」へ

～ こどもの未来へつなげるために 気付いたら 支えて 知らせて 見守って ～

「虐待かも」と思ったら、児童相談所虐待対応ダイヤル「189（イチハヤク）」へ

