



東村交流館

福山市東村町2536-1

☎084-936-0600

✉; higashimura-krk

@city.fukuyama.hiroshima.jp

東村交流館
ホームページ参加者
募集!

～社会教育活動事業～

「フレイルを予防する!④」

3/3(火)
10:00～

姿勢チェックで フレイル予防!



フレイルの兆候として、筋肉の低下により猫背、あごが前に出る、膝が曲がるなどの前傾姿勢が表れやすくなります。

自分の姿勢を見直し、フレイルを予防しましょう。

- ❁ ところ 東村交流館2階会議室
- ❁ 講師 井上 マサ さん（健康運動指導士）
- ❁ 持参品 水分補給のための飲料、汗ふきタオル
- ❁ 定員 15人程度
- ❁ 申込み 2月24日（火）までに東村交流館へ（☎936-0600）

運動しやすい服装で
お越しください!

～ふれあい広場～

3/10(火)
10:00～

お手軽クッキングしませんか!

お祝い事の多い、お出かけしたくなる「春」は、もうすぐですね。春の食材でお手軽にレッツ・クッキング!

- ❁ ところ; 東村交流館1階実習室
- ❁ 講師; 蔵本 博美 さん（地域活動栄養士）
- ❁ 材料代; 600円
- ❁ 持参品; お米 1/2合、エプロン、マスク、三角巾（バンダナ等）、ふきん
- ❁ 定員; 10人程度
- ❁ 申込み; 3月3日（火）までに東村交流館へ（☎936-0600）



～東村町人権啓発推進協議会より～



お話と演奏

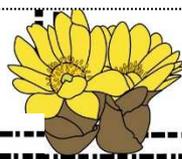
「心に響く贈り物」～一人ひとりが大切なひとり～

2月17日(火) 19:30～

ギターの美しい演奏と心温まる歌とトークで、お互いを認め合うことについて、一緒に考えてみませんか。

推進委員の研修として開催しますが、一般の方もどうぞ遠慮なくご参加ください！（申込み不要）

- 🌸お話・演奏 「オカリナα」岡田光正さん
- 🌸ところ 東村交流館 2階会議室
- 🌸問合せ 事務局：東村交流館へ（☎936-0600）



市・県民税、国民保険税申告相談日程

会場	月日	対象地区	
		9:30～12:00	13:00～16:00
西部市民センター 5階会議室	2/17(火)	松永(番地・一丁目～三丁目)	松永(四丁目～七丁目) 宮前
	2/18(水)	今津(番地・二丁目～四丁目)	東村・南今津 今津(五丁目～七丁目)
	2/19(木)	金江(藁江) 本郷	神村
	2/20(金)	藤江 南松永	金江(金見) 柳津 高西

問 市民税課：☎084-928-1269



※混雑が予想されますので、郵送での申告にご協力ください。



認め合おうみんな違ってあたりまえ



今後の行事予定

- 2/17(火) 人推協推進委員会（講演会）
- 2/22(日) 町内グラウンドゴルフ大会
- 2/23(祝) 放課後子ども教室（モルック大会）
- 2/28(土) 旧東村小学校草刈選定作業
- 3/ 8(日) まつながカープチェー