

ふくそう

# 福相学区だより

fukuda-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp 発行：福田交流館 TEL958-3850



Web版は  
こちらから

## 4月



日	月	火	水	木	金	土
🌷🌷🌷🌷🌷🌷🌷🌷🌷🌷🌷🌷🌷🌷🌷🌷			1	2	3	4
5	6	7	8	9 小中学校入学式	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 移動図書館巡回日	22 すくすくランド はつらつ体操	23	24	25
26	27 ふれあいサロン	28 転ばぬ先の塾 (ふれあいプラザ)	昭和の日 29	30		

### ふれあいサロン

とき 4月27日(月)  
9:30~11:00

高齢者の方を対象に、いつまでも健康で活動していくための教室です。  
明るく楽しく、毎月第4週の月曜日に開催しています。

-福祉を高める会-

### はつらつ健康体操

とき 4月22日(水) 13:30~15:00  
ところ 福田交流館 2階会議室  
内容 ストレッチ・リズム体操等  
持ち物 飲み物・タオル等

新年度の始まりです。  
初めての方もお気軽にご参加ください。

-福相学区運動普及推進員-

## 事業のお知らせ

### おやこサロン すくすくランド

とき 4月22日(水) 9:30~11:00  
ところ 福田交流館 2階会議室  
内容 みんなで遊ぼう  
※各自飲み物などはお持ちください。



子育て中の方ならどなたでも参加できるサロンです。子ども同士の遊びの場や、おうちの方の交流の場として、お気軽にご参加ください。

歌・手遊び・読み聞かせなど、みんなで一緒に楽しく遊びましょう!

2026年度は次の予定で開催します。

-社会教育活動事業-

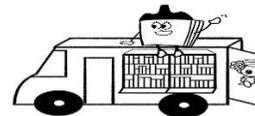
4月22日	6月24日	8月26日
みんなで遊ぼう	子育てみんなどうしてる?(親プロ)	なんでも楽団講演会
10月28日	12月23日	2月24日
人形劇パフ講演会	クリスマス会	親子でハミック



2025年度最後のすくすくランドは、なんでも楽団さんによる講演会でした。手拍子でリズムに乗って歌ったり、劇に参加したりと、盛りだくさんで楽しい会となりました。

### 移動図書館

### 「のぞみ号」



1か月に1回巡回があります。  
利用は無料です。

次回巡回日 4月21日(火)  
13:30~14:00

場所 福田交流館東駐車場

### 転ばぬ先の塾 あしだ教室

とき 4月28日(火) (毎月第4火曜日)  
13:30~14:30  
ところ 芦田ふれあいプラザ  
内容 「だれでも どこでも いつでも」  
楽しめるミュージック・ケア音楽療法  
持ち物 飲み物・タオル等

問い合わせ先：福山市北部地域包括支援センター  
(☎084-976-0071)

## 事業の報告

2月4日 講演会「幸せに生きる秘訣」

講師：崇興寺住職 枝廣慶樹さん



35人と多くの参加があり、日々をより幸せに過ごすための秘訣を話していただきました。

「一日の終わりに、今日行った良いことを数えてみましょう。たくさんあると充実を感じますが、それ以上に、今日してもらったことやさせてもらったことを数えられる人生であれば、より良いものとなります。」などと話されました。感謝の気持ちを言葉や行動に表すと、周りも幸せになり豊かな時間を送れる——。自身を振り返るとても良い機会になったのではないのでしょうか。

-団体別等学習事業

3月4日 リンパ講座

講師：NPO 法人リンパ健康アカデミー 追林けい子さん



体の不調の多くは、リンパの流れが悪いことから起こることとことで、自宅で毎日できることを丁寧に説明していただきました。参加者の脚のリンパの場所を一人ひとり確認してもらった場面もあり、初挑戦の方でもすぐに実践できる内容でした。

はつらつとした日々を送れるよう、元気とキレイを自分で手に入れていきましょう☆

-社会教育活動事業-



優しく触って体内の老廃物を外に排出し、体が本来持っている元気を引き出してあげましょう。

ポイントは、ゆっくり優しく体をなでる・さする・揺らすことです！今日からご自宅でもやってみてくださいね。

2026年度（令和8年度）受講生募集！  
運動普及推進員・食生活改善推進員 養成講座

～一緒に健康づくりの活動をしませんか～



【運動普及推進員】

（とき）7月～来年2月（月1回程度）

（対象者）おおむね20歳～75歳の市民

（ところ）福山すこやかセンターなど

【食生活改善推進員】

（とき）6月～来年3月（月1回程度）

（対象者）おおむね20歳～75歳の市民

（ところ）福山すこやかセンターなど



※ともに、受講後、推進員として、基本はお住いの地域でボランティア活動ができる人

（問い合わせ・申込み先）福山市健康推進課：TEL (084) 928-3421

ご本人が直接お申し込みください。

（申込み期間）2026年（令和8年）4月1日（水）～5月8日（金）

2月18日 緑十字銀章の賞状等伝達式  
交通栄誉賞「緑十字銀章」受賞 高橋祥輝さん



2月18日に、福山市神辺町の福山北警察署署長室において、賞状等伝達式が行われました。

この受賞は、多年にわたり交通安全のために献身的に尽力をされたことが認められたものです。

高橋さんは、交通安全自治会会長として、児童・生徒の登校の見守りや、高齢者対象の交通安全教室の実施など、福相学区においても多岐にわたる活動をされています。

この度の受賞、おめでとうございます。