

いせがおか交流館だより

2026年(令和8年)5月7日

発行：伊勢丘交流館

福山市伊勢丘四丁目6番1号 TEL 084-947-0511

E-mail: isegaoka-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



時 とき 所 ところ 講 講師 対 対象 主 主催 ￥ 材料費 申 申込み 持 持ち物 定 定員 問 問合せ

えがおのたね講座①

国産&無添加にこだわった ふっくら手ごねパン

毎日体に入れるものだからこそ、
食材や添加物についてしっかり
学びましょう。知れば、日頃の
買い物で意識が変わります。
お家でも、オープンがあれば作
れるロールパンに挑戦します。

カレー粉を生地に混ぜ込んだ
玉ねぎとチーズの風味豊かな
ロールパン



時 5月27日(水) 13:00~16:00

所 伊勢丘交流館 実習室

講 浦部 泰子 さん

(ABCクッキングスタジオ・ブレッドライセンス取得)

対 成人一般 定 12人

￥ 1,500円

持 エプロン、三角巾、ふきん2枚、持ち帰り用箱
(一人3個、うちひとつ試食します。)

主 問 伊勢丘交流館 (☎084-947-0511)

あかちゃんとママの安心ひろば ふれあいで育つ 心とからだ

あかちゃんの成長は、
日常の小さなかわりの
積み重ねの中で育ま
れていきます。からだの育ちやふれあいを大切
にした「愛おしいな」の気持ちの膨らみを感じら
れる、ゆみ先生の講座です。



時 6月11日(木) 10:00~11:00

所 伊勢丘交流館 会議室 定 6組

講 岡村 ゆみ さん

(赤ちゃんの育ちサポート教室 tsunagu 主宰・
保育士・ベビーコンディショニングプランナー)

対 生後2か月~1歳6か月くらいとその保護者

持 バスタオル、お出かけセット(おむつ、着替え、飲み物など)

主 問 伊勢丘交流館 (☎084-947-0511)

みんなのひろば①

音でひらく和の文化 琴体験

琴の生産量日本一を誇る福山。
琴に触れたことのない方もこの
機会に地元の琴で、かんたんな曲
を一曲弾いてみませんか。



初めての方も大丈夫です。
開催時間内に来てもらえ
れば、参加できます。

時 6月3日(水) 14:00~16:00頃

所 伊勢丘交流館 多目的室

講 前田 歌邦 さん

(箏曲筑紫会師範、筑紫ひなづる会)

対 年中くらい~小・中学生、成人一般

※親子での参加歓迎。

※小学2年生までは保護者同伴でお願いします。

主 問 伊勢丘交流館 (☎084-947-0511)

子ども会育成協議会人権学習会

親子で感じてみよう!

~絵本で学ぶ思いやり、やさしさ、人とのつながり~

えほん見樂る さんが
やってくる♪

時 6月13日(土) 10:00~12:00

所 伊勢丘交流館 会議室

講 ほりた みつぎ さん

(えほん見樂る 代表)

対 子ども会育成協議会会員

※そのほか参加希望の方は申込みをしてください。

主 伊勢丘学区思いやりのあるまちづくり協議会

伊勢丘学区子ども会育成協議会

問 伊勢丘交流館 (☎084-947-0511)



ぜひ親子で
ご参加ください。

思いやりのあるまちづくり協議会 推進委員会総会・研修会

時 6月6日(土) 9:30~12:00 受付9:00~

所 伊勢丘交流館 会議室

対 思いやりのあるまちづくり協議会推進委員

※研修会への参加ご希望の方は問合せください。



内容：推進委員会総会と研修会

研修「ハンセン病問題を知る～元患者と家族の思い～」

GPS歌謡バンドによる演奏

主 思いやりのあるまちづくり協議会

問 伊勢丘交流館 (084-947-0511)



伊勢丘小町くらぶ

おうちで楽しむハンドドリップコーヒー講座

時 7月7日(火) 10:00~11:30

所 伊勢丘交流館実習室

講 武良 啓之 さん、武良 多恵子 さん
(TRIGGER coffee industry)

対 どなたでも 定 16人

¥ 1,000円(コーヒー豆100g分)

持 エプロン、ふきん2枚、筆記用具

主 伊勢丘学区まちづくり推進委員会

申 伊勢丘交流館まで(☎084-947-0511)

世界中のおいしいコーヒーを知るきっかけになってほしいという願いを込めて、コーヒーの焙煎販売をしているムラさんの、ひと味違うコーヒーを味わってください。



伊勢丘小町くらぶ 前日まで受け付けます。

気軽に1Day写真講座 無料

時 5月19日(火) 10:00~12:00

所 伊勢丘交流館会議室、伊勢丘ふれあい公園

講 柿木 洋子 さん(写遊会主宰)

対 どなたでも 定 15人

持 カメラまたはスマートフォンやタブレット、携帯電話などカメラ機能のあるもの、水分補給用の飲み物

主 伊勢丘学区まちづくり推進委員会

申 伊勢丘交流館まで(☎084-947-0511)



歌声喫茶 歌って 笑って 若返る?

時 5月29日(金) 13:30~15:30

所 伊勢丘交流館 会議室

講 中崎 くるみ さん(ムジカ音楽学園)

定 30人

¥ 250円(茶菓子代として)

主 伊勢丘学区まちづくり推進委員会

申 伊勢丘交流館まで(☎084-947-0511)



伊勢丘学区の福祉を高める会

おもちゃサロン

時 5月20日(水) 9:30~11:30

6月17日(水) 9:30~11:30

所 伊勢丘交流館 会議室

対 未就園児とその保護者

リトミックが大好評!



いずれも 無料・申込不要

いきいきサロン

時 5月27日(水) 9:30~12:00

6月24日(水) 9:30~12:00

所 伊勢丘交流館 会議室

内 5月:肩こり腰痛予防体操 6月:ゲーム

対 65歳以上の方 動きやすい服装、くつで、参加してください。

持 飲み物、スポーツタオル(なければフェイスタオル)



お世話になります。よろしく願いいたします。



元気のカギは「たんぱく質」！！



65歳以上の

男性：12.4% (約8人に1人)

女性：20.7% (約5人に1人)

が栄養が不足している状態にあるといわれています。

(令和元年度国民健康・栄養調査より)

特に高齢になると不足になりがちな栄養が『たんぱく質』！！

最近こんなことはありませんか？

- 痩せてきたように感じる。最近体重が減った。
- 筋肉の量が減った気がする。握力や筋力が落ちた。
- なんとなく元気がでない。疲れやすくなった。
- 風邪などの感染症にかかりやすくなった。治りにくく感じる。
- 傷が治りにくくなった。皮膚が乾燥しやすくなった。

栄養を維持する3つのポイント！

- ① 毎食『たんぱく質』を一品取り入れる。
- ② 1日3食バランスよく食べる。
※少食や食欲がないときは、1回の食事量を減らし食べる回数を増やす。
- ③ 義歯が合っていないかったり、口の中のトラブルがあればまずは歯医者へ相談

※腎臓の病気などで食事制限がある人は、主治医へご相談ください。買い物に行き、毎食バランスよくごはんを作るのは難しいという方には自宅へお弁当を届ける配食サービスなどもあります。(安否確認も同時に可能) 詳しくは地区担当の地域包括支援センターへご相談下さい。福山市地域包括支援センター 坪生 084-947-9090

たんぱく質は筋肉やからだを作り、健康を維持するために欠かせない栄養です。毎回の食事へ取り入れるように心がけましょう。

たんぱく質が多い食品

- 魚(鯖・鮭・あじなど) ○ 肉 ○ 卵
- 乳製品(牛乳・ヨーグルト)
- 大豆製品(納豆・豆腐など)



フレイルチェック会

～あなたはフレイル状態になっていませんか～

「フレイル予防ローラ」

時 6月16日(火) 10:00～12:00 13:30～15:30

所 東部市民センター

対 おおむね65歳以上の市民

定 先着各15人(予約が必要)

持 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。

<申込先> 健康推進課 (5/15から受付)

電話：084-928-3421

他の日程や会場はこちらから↓

回数制限をなくし、5回目以降の方も参加していただけるようになりました。



伊勢丘学区 夏のユニカール大会

ルール説明があるので初心者でも大丈夫♪だれでも参加できる、ユニバーサルカーリングの世界をぜひ体験してください。作戦を練って、めざせ優勝！

参加賞あり



8:30から練習ができます。

時 6月28日(日)

受付 8:30～

開会式 9:00～

所 伊勢丘小学校 体育館

対 小学3年生～おとな

持 室内用シューズ、運動できる服装

申 各町内会で回覧される募集要項で確認し、申し込みをしてください。(小・中学校にも申込用紙有)

主 伊勢丘学区まちづくり推進委員会(共催) 伊勢丘交流館

指導：ユニカール普及指導員

伊勢丘学区 交流ミニテニス大会

室内で軽いボールを打ち合うので、テニスの経験がなくても楽しめます！地域交流をしながら、日頃の運動不足を解消しましょう。

時 6月7日(日)

受付 8:30～

開会式 9:00～

所 伊勢丘小学校 体育館

対 中学生以上～成人一般

持 体育館シューズ、運動のできる服装、飲み物

申 各町内会で回覧される募集要項で確認し、申し込みをしてください。

主 伊勢丘学区まちづくり推進委員会



このほかの体育会行事もおたのしみに♪

日	月	火	水	木	金	土
5 10 さくら定例会 中山定例会	11 サンタウン 定例会	12	13 新伊勢丘定例会 あおぞら定例会	14 思いやり協議会 事務局会	15	16 こども食堂 福祉を高める会 定例会
17 まちづくり 検討委員会 こども エコクラブ	18 自治連行事部会	19 小町くらぶ 「1 Day 写真 講座」 ふれあいフード コート	20 おもちゃサロン	21 ばらバラ 友の会 思いやり協議会 役員会	22 自治連広報部会	23
24	25	26	27 いきいき サロン ふっくら 手ごねパン講座	28	29 歌声喫茶	30
31	6 1 自治連役員会	2	3 琴体験	4 ばらバラ 友の会	5	6 思いやり協議会 総会・研修会 こども食堂
7 自治連定例会	8	9 子ども会育成協 議会定例会	10 中山定例会	11 ふれあい で育つ心とからだ サンタウン定例会	12	13 子ども会 育成協議会 人権学習会 新伊勢丘定例会
14 さくら定例会	15 自治連行事部会 あおぞら定例会	16	17 介護相談 おもちゃサロン	18 ばらバラ 友の会 自治連環境衛生 部会	19 自治連広報部会	20 こども食堂 福祉を 高める会定例会
21	22	23	24 いきいきサロン	25 ふれあいフード コート	26	27 市老連人権 学習会
28	29	30 シニア 食生活改善教室	○伊勢丘交流館で行われる事業・催し・会議の予定です。 ○グループ・サークルの利用については掲載していません。			

5月の
展示

木版画ローラーの会

伊勢丘交流館で月に2回活動している木版画サークルの作品です。一枚一枚手彫りした版木を何枚も刷り重ねて、



色の違いや質感を表現しています。春に咲き誇る花々の版画をぜひ直接ご覧下さい。

お知らせ シニア食生活改善教室

フレイル予防の料理教室

健康でいきいき過ごすために！

時内 調理実習と試食 無料

- ① 6月30日(火) 9:30～
「知りたい!シニア世代の食育」
- ② 9月15日(火) 9:30～
「楽しく腸活!!」

所 伊勢丘交流館 実習室
 対 おおむね65歳以上の方及びその家族
 持 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具
 主 福山市食生活改善推進員協議会
 申 伊勢丘交流館まで
 (☎084-947-0511)

