

2026 5月 交流館だより **みどりがおか**

発行 緑丘交流館 福山市春日町5-16-3 ☎084-943-5495
✉ midorigaoka-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



カラー版はこちら

「プロジェクトマッピング制作連続講座」 (社会教育活動事業)
～みんなで作る光のアート～

第1回 はじめての映像づくり体験 講座①

とき **6月23日(火)13:30～15:30**

ところ 緑丘交流館 大会議室

- 講師 黒澤 哲夫さん (WEBデザイナー)
- 対象 どなたでも ●定員 8人程度
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 申込み 緑丘交流館 ☎084-943-5495



11月上映
予定

参加費
無料

緑丘プロジェクトマッピングに向け、緑丘交流館の壁一面に投影される、映像の一部を制作する連続講座です。
なつかしい写真や記憶を素材として使用します。お気軽にご参加ください。

5月号の講座 →
こちらからも申し込みできます。
いただいた情報は中止等の
連絡に使用します。



講座当日、使用するパソコンはこちらで準備します。

講座② 初めてでも安心！こども連れOK
マットピラティス

6月16日(火)13:30～15:00

緑丘交流館 大会議室

- 講師 藤原 雅子さん (ピラティスインストラクター)
- 対象 どなたでも ●定員 12人程度
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
- 申込み 緑丘交流館 ☎084-943-5495
*ヨガマットをお持ちいただいても構いません。



参加費
無料

がんばる毎日にほっと一息 講座③
ベビーヨガ&育児相談

6月25日(木)10:00～11:30

緑丘交流館 和室

- 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
- 持ち物 バスタオル、飲み物
- 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

みんなで楽しく続ける
健幸づくりの時間

けんこう

足腰の筋力アップ+健康づくりのヒント

百歳体操+α

- 6月11日(木)
 - 6月25日(木)
 - 7月9日(木)
 - 7月23日(木)
- 時間はいずれも
13:30～



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

イスに座ってできる運動や、脳トレ、簡単な体操など、無理なく参加できる内容です。気軽にお越しください。

- ところ 緑丘交流館 大会議室 ●申込み 不要
- 持ち物 動きやすい服装、室内靴、飲み物

参加費
無料

楽しく認知症予防

ミモザの会

- 6月15日(月)
 - 7月13日(月)
 - 8月17日(月)
- 時間はいずれも
10:00～

心もからだもリフレッシュ

介護予防教室

- 6月19日(金)
 - 7月17日(金)
 - 8月21日(金)
- 時間はいずれも
13:30～



【問合せ】福山市地域包括支援センター南蔵王
☎084-940-1130



見て・感じて
いざに備える

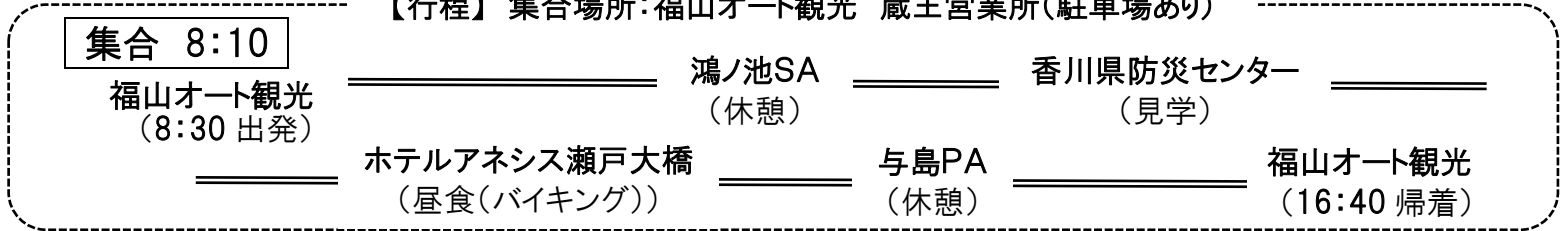
防災学習会(視察研修)



とき **6月28日(日)** 集合 **8:10** 出発 **8:30** 帰着 **16:40**
行先 香川県防災センター(高松市)

【行程】 集合場所:福山オート観光 蔵王営業所(駐車場あり)

—:大型バスでの移動



- 対象 緑丘学区在住者で小学生以上(小学生は保護者同伴)
- 持ち物 歩きやすい服装、飲み物
- 参加費 (昼食代込み) 中学生以上 2,500円/小学生 1,400円
- 申込み 緑丘交流館へ参加費を添えてお申し込みください。
- 問合せ 緑丘交流館 ☎084-943-5495 (※電話での参加申込はできません。)

地震や火災、暴風などの擬似体験を通し、命を守る方法を学びましょう。



主催: 緑丘学区まちづくり推進委員会

シニア食生活改善教室

講座④ 主催: 福山市食生活改善推進員協議会

1回目 『知りたい! シニア世代の食事』

とき **6月30日(火) 10:00~12:00**

- 対象 おおむね65歳以上の方やそのご家族(ご家族の年齢は問いません)
- ところ 緑丘交流館 実習室
- 持ち物 エプロン、三角巾(大判のハンカチなど)、ふきん、筆記用具、マスク



- 定員 15人
- 締切り 6月23日(火)
- 申込み 緑丘交流館 ☎084-943-5495

※当日、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

参加費
無料

食生活改善推進員による講義と、参加者のみなさんで調理実習を行い、試食(1/2食量程度)をします。

曜日	グループ・サークル名	活動内容	活動週	時間
月	すずらん	パソコン(IT他)	毎週	13:30~15:00
火	水墨画サークル	水墨画	第2・4	9:30~12:00
	緑さわやか会	健康体操	第1	10:00~11:30
	秋桜会	絵手紙	第2	13:00~15:00
水	緑会グループ	太極拳	毎週	9:00~12:00
	プチ・ローズ	パソコン	第2・4	13:00~16:00
	緑丘フォトクラブ	写真	第1	13:30~15:30
木	緑丘ラージピンポン (午前)	ラージボールピンポン	第1・2・3・5	9:00~12:00
	ラージピンポン (午後)	ラージボールピンポン	第1・3・5	13:00~16:00
	百歳体操α(アルファ)	講義と体操	第2・4	13:30~15:20
	にっこりハーモニカ	ハーモニカ	第1・3	14:00~16:00
金	虹の会	自力整体	毎週	10:00~11:30
	書をたのしむ会	実用書道	隔週	10:00~12:00
土	やさしいレクダンス	レクダンス	第2	9:45~11:30
	ダンス Dance かすが	レクダンス	第4・5	14:00~16:00
	リノハノハノ緑丘	フラダンス	第1・3	14:00~16:00
日	SLIDE BINGO	楽器演奏(トロンボーン)	第2又は第4	9:00~12:00
	ふるさとサロン(歌声・井戸端会議)	唱歌・コーラス	不定期	14:00~16:00
不定期	菊津萬会	楽器演奏(箏)	—	—
	笠岡シンフォニックウィンズ	楽器演奏(吹奏楽)	—	—

緑丘交流館利用 グループ・サークル紹介

活動日時は変更になることがあります。
活動内容・入会については、直接代表の方とお話してください。

緑丘交流館貸室を ご利用のみなさまへ

交流館貸室を継続利用する場合、毎年度、来館による **団体登録の更新手続き**が必要です。

※期間内(6月末まで)にお手続きください。



問合せ 緑丘交流館 ☎084-943-5495

