

2026年(令和8年)5月15日

坪生交流館だより



※坪生交流館のHPがご覧いただけます。

第237号

# まぐら

各戸配布(一枚ずつおとりください)

<発行>

坪生交流館 (TEL. 947-2411)  
福山市坪生町5-19-17

Mail: tsubou-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

◆社会教育活動事業◆ **チャレンジアップ坪生**  
**楽しく食べて脳いきいき!**

無料講座

## 認知症予防ごはんの話

とき **6月17日(水)**  
10:00~11:00

ところ 坪生交流館2階 会議室

講師 井上 香織さん(管理栄養士)

定員 15人程度(要申し込み)

持ち物 筆記用具・水分補給用の飲み物



管理栄養士の視点から脳を守る栄養やおすすめレシピについてご紹介します。あわせて血流測定も実施します。日々の食生活から改善していきましょう!

## 座ってできる優しいヨガと笑いヨガ

とき **7月1日(水)**  
10:00~11:30

ところ 坪生交流館2階 会議室

講師 藤本 善子さん(笑いヨガリーダー)

定員 12人(要申し込み)

持ち物 室内シューズ・動きやすい服装  
水分補給用の飲み物



優しい動きで体をほぐす「座ってできるヨガ」と笑いで心も元気になる「笑いヨガ」の講座です。無理なくできる内容でどなたでも安心してご参加いただけます。楽しく健康づくりを始めましょう!



申し込み 坪生交流館 ☎947-2411

シニア食生活改善教室

主催：福山市食生活改善推進員協議会

## フレイル予防の料理教室

参加費無料

食生活改善推進員による講義と、参加者の皆さんで調理実習を行い、試食(1/2食量程度)をします。楽しく食生活のポイントについて、学びましょう!

対象 おおむね65歳以上の方及びそのご家族  
(ご家族の年齢は問いません)

持参物 エプロン ふきん 筆記用具 マスク  
三角巾(大判のハンカチまたは手ぬぐいでも可)

ところ 坪生交流館 1階実習室

定員 15人程度

申し込み 坪生交流館 ☎947-2411

締め切り日は、実施日の一週間前までとさせていただきます。  
申し込みが5人未満の場合は、中止します。その場合は、食生活改善推進員から連絡させていただきます。



《第1回》

6月20日(土)9:30~

「知りたい!シニア世代の食育」

健康づくりは日々の食事から!



《第2回》

9月5日(土)9:30~

「楽しく腸活!」

いきいきと暮らすためのヒント!  
~必見!便秘予防編~



坪生学区まちづくり推進委員会 防災部会

# 「防災・減災の啓発」施設研修 参加者募集

◆と き **6月26日(金)** 8:00~18:30 (小雨決行)

◆集合場所 JA 坪生出張所駐車場 ファミリーマート東陽台2丁目店裏

◆集合時刻 7:40 (出発時刻 8:00)

◆行 先 ①広島市豪雨伝承館 ②広島市江波山気象館

◆募集人数 45名まで ※要申し込み  
※先着順 定員になり次第 締切り

◆参加費用 2,500円 (弁当代:当日に集めます。)

◆交通手段 貸切バス1台

◆準備物 歩きやすい服装・靴、水分補給用のドリンク



豪雨災害の教訓と気象の仕組みを学ぶ研修を実施します。防災意識を高める機会として、ぜひご参加ください。

申し込み 希望者は坪生交流館への電話、または来館によりお申し込みください。  
坪生交流館 ☎947-2411 申し込み締め切り 6月18日(木)

## 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～

●と き **6月16日(火)** 10:00~12:00 13:30~15:30

(※いずれの時間も内容は同じ)

●ところ **東部市民センター**

●対 象 おおむね 65 歳以上の市民

●定 員 先着各 15 人 (予約が必要)

●持参物 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。



「フレイル予防ローラ」

## おもちゃサロン

就学前のお子様と保護者の方が対象です。

と き **6月16日(火)**  
10:00~11:30

と ころ 坪生交流館 会議室

次 回 **7月21日(火)予定**



## 廃油回収 ■坪生学区公衆衛生推進委員会

と き **8月19日(水)**

7:00~8:30

※交流館の回収時間です。

と ころ 坪生交流館 駐車場

次 回 **11月18日(水)予定**



## 介護なんでも相談会

と き **6月26日(金)**  
10:00~11:00

と ころ 坪生交流館 1階和室

次 回 **7月24日(金)予定**



■問い合わせ先 福山市地域包括支援センター坪生  
(担当 木村さん) ☎ 947-9090

## 移動図書館のぞみ号

と き **6月25日(木)**  
10:00~10:40

と ころ 坪生交流館 駐車場

次 回 **7月23日(木)予定**



問い合わせ先 中央図書館 ☎ 932-7222