★★★ １部ずつお取りください　★★★

第39号

たけひろ 交流館だより

2026

2026年(令和8年)6月1日
発 行
竹尋交流館
福山市神辺町下竹田８－１
電 話 (084)965－0131
Email：takehiro-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

ようこそ歌声喫茶へ♪

歌声喫茶 takehiro

【主催】竹尋学区
まちづくり推進委員会

- ●と　き　**7**月**8**日（水）
  10：00～11：30
- ●ところ　竹尋交流館　集会室
- ● 対象者　どなたでも（申込が必要）
- ● 参加費　200 円（茶菓子代として）
- ● 定　員　なし【申込締切：7/7(火)】

懐かしい歌をみんなで楽しく歌いませんか？
童謡や唱歌、歌謡曲など、ピアノの伴奏に合わせて声を出し、心も体もリフレッシュ！
どなたでも大歓迎です。
お茶を飲みながら、和やかなひとときを過ごしましょう♪

申込･問合せ／竹尋交流館 ☏965-0131

男の料理教室

まちづくり推進事業

- ◆と　き　**7**月**17**日（金）9：30～12：30
- ◆ところ　竹尋交流館　和室・調理室
- ◆ 対象者　どなたでも（申込が必要）
- ◆ 材料費　３００円
- ◆ 定　員　先着 15 人【申込締切　7 月 14 日（火）】
- ◆ 持参物　エプロン・三角巾・筆記用具

Menu

- ●鮭の蒸し焼き ホワとろソース
- ●ひじきと豆のマスタードサラダ
- ●簡単深味オニオンスープ
- ●ご飯

申込･問合せ／竹尋交流館 ☏965-0131

【シニア食生活改善教室】

フレイル予防の料理教室

主催：
福山市食生活改善
推進員協議会

食生活改善推進員による講義と調理デモンストレーションを行い、ご紹介したレシピの試食をしていただきます。
楽しく食生活のポイントについて、学びましょう！

身近な材料で簡単にできるレシピをご紹介します♪

1 **6**月**19**日（金）9:30～11:30
『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！
申込締切 6/12(金)

2 **9**月**18**日（金）9:30～11:30
『楽しく腸活！』
いきいきと暮らすためヒント！
～必見！便秘予防編～
申込締切 9/11(金)

- ✿ところ　竹尋交流館
- ✿対象者　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）
- ✿持参物　エプロン、三角巾、ふきん、マスク、筆記用具

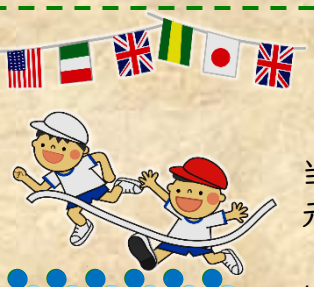
※申込が5人未満の場合は中止します。その場合は食生活改善推進員から連絡させていただきます。
※当日、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

参加無料

申込･問合せ／竹尋交流館 ☏965-0131

『助け合い　人と人を　つなぐ糸』

学区民体育大会が開催されました♪



まちづくり事業報告

5月 10 日（日）、竹尋小学校で開催されました。
当日は天気にも恵まれ、子どもたちは仲間と力を合わせながら、元気いっぱいに競技や演技をがんばっていました。
また、各地区の種目では、「意外と難しい！」と苦戦しながらも、皆さん楽しそうに挑戦されていました。
子どもから大人まで、地域の皆さんが一緒になって楽しい時間を過ごせた、温かな体育大会でした。出場された皆さん、スタッフの皆さん、お疲れさまでした。

小1・2・3の「カラフル　スマイル」。元気いっぱい！

こども園園児のかけっこ。先生めがけてよーいドン！

一生懸命に走りました。

「逆転玉入れ」

「綱引き」力を合わせて、せーの！

主催：竹尋学区民体育大会実行委員会

学びのカフェ

講座報告

「歌の力で心も体もいきいきと」

4月28日（火）、講師に寺田直子さんをお招きして竹尋交流館にて実施しました。
まずはストレッチで体をほぐし、脳トレゲームや口の体操に挑戦し、歌パズルでは参加者同士で相談しながら歌詞を考え楽しく取り組みました。
トーンチャイム体験では、みんなで音を合わせ、やさしい音色が会場に響いて癒されました。最後に歌集の中から参加者が選んだ曲を全員で歌いました。懐かしい曲を歌うとその頃の自分を思い出し、心が元気になりますね。
笑顔が広がる和やかな時間となりました。

認知症カフェ
みかんカフェ

【と　き】 7 月 1 日（水）
13:30～15:30
【ところ】 竹尋交流館 和室
✿どなたでも参加できます。
専門職もいて相談ができます。
《 福山市包括支援センターかんなべ ☎960-3890 》

参加費 100円

6月は 住宅用火災警報器 点検強化月間

点検方法あなたは、

引く派？ 押す派？

命を守るための10秒点検
～あなたの家は大丈夫ですか？～

設置から１０年が経つと、機器の故障や電池切れで正常に作動しないかもしれません！
今すぐ点検をしましょう！

ご不明な点がありましたら
お近くの消防署までご連絡ください。

Jul. 7月

「竹尋さわやか運動教室」

【と　き】 7月2日（木）
10:00～11:30
【ところ】 竹尋交流館
【内　容】 フレイル予防体操
【持参物】 タオル・飲み物

無料

竹尋出張いきいき学習・相談会

【と　き】 6 月 17 日（水）
13:30～15:30
【ところ】 竹尋交流館 和室
【内容】 高齢期の孤食や偏った食事
～食べる楽しみを見つけよう！

福山市地域包括支援センターかんなべ
☎960-3890

無料

移動図書館 が来ます♪

【とき】 6月18日（木）
7月16日（木）
10:05～10:35
【ところ】竹尋交流館 駐車場
✿初めての方でも簡単な手続きで借りることができます。

『助け合い　人と人を　つなぐ糸』