

地域づくり健康講座

『女性の排尿・骨盤底に関する健康講座』

高齢化社会がすすむ中、みなさんは健康に気をつけながら社会参加をされ、充実した日々をお過ごしのことと思います。しかし一方で、中高年期以降の女性には、頻尿、尿もれ、骨盤臓器脱など、日常生活に影響する悩みが少なくないようです。「年齢のせい」と我慢したり、相談先がわからずお悩みの方はおられませんか？今回の講演では、そういった女性の体の基礎知識と対処法をわかりやすく学びます。これからの人生を楽しく生きていくために、楽しく一緒に考えてみましょう。

申込不要 入場無料！
どなたでも参加OK！

主催：福山市老人クラブ連合会

2026年
日 時 7月13日(月)
13:30~15:00
開場13:00
会 場 福山市老人会館 大会議室
福山市地吹町12-7



市内唯一の
専門医 講師 有地 直子先生
セントラル病院泌尿器科(医師)

お問い合わせ：福山市老人クラブ連合会 事務局
福山市地吹町12-7
☎084-924-0186
(月・水・金 9:30~16:00)

お車でお越しの際は、老人大学の駐車場をご利用いただけます

霞コミュニティ

住 所 福山市霞町3-4-13 電話番号 921-6179

アドレス kasumi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



霞交流館 HP



霞学区まちづくり HP

♪『交流館だより』をカラーで見よう

6月 予定表

霞学区内で行われる行事や会議の予定を掲載しています

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		百歳体操 ふれあい喫茶		ふれあい喫茶		老人会ポッチャ
7	8	9	10	11	12	13
一斉清掃 7:00~ 戦中・戦後の 暮らしを語ろう	廃油石けん作り	百歳体操 ふれあい喫茶	いきいきサロン	おもちゃサロン ふれあい喫茶	公衆衛生推進 委員会総会	
14	15	16	17	18	19	20
		百歳体操 ふれあい喫茶		ふれあい喫茶 青育協総会		
21	22	23	24	25	26	27
幼稚園草取り		百歳体操 ふれあい喫茶	いきいきサロン	おもちゃサロン ふれあい喫茶		認知症ひとり 歩き声かけ訓練
28	29	30				
歩け歩け運動 ※雨天：体育館 球技フェスティバル ※雨天：中止		百歳体操 ふれあい喫茶				
				ふれあいサロン温知館	温知館	月 9:30~12:00
				地吹サロンひだまり	地吹町集会所	水 10:00~11:00
				ふるのがみ茶ロソ	古野上町民館	木 14:00~16:00
				カフェロードスリー	道三町集会所	金 10:00~11:30
				わくわくカフェのみ	野上町一丁目集会所	土 9:30~11:30

毎月第2木曜日開催!

場所：鷹取ふれあいプラザ

講師：スポーツクラブネサンス福山多治米

もってくるもの：お茶・タオル・動きやすい服装

5月14日(木) 運動 10:00~	6月11日(木) 運動・口腔 10:00~	7月9日(木) 運動 10:00~
8月20日(木) 運動 10:00~	9月10日(木) 運動 10:00~	10月8日(木) 運動・栄養 10:00~
11月12日(木) 運動 10:00~	12月10日(木) 運動・栄養 10:00~	1月14日(木) 運動・口腔 10:00~
2月18日(木) 運動 10:00~	3月11日(木) 運動 10:00~	

※1時間半程

福山市

運動をはじめたいけど、しんどいのはいやだな...
ご飯を食べるときにむせることが増えた...

こんなお悩みありませんか?
そんな人に...

最近つまづくことが増えた...

65歳以上ならだれでも参加可能

専門職による運動・口腔・栄養について学べる

健康教室

毎月開催 1時間~1時間半ほど

ストレッチや、体操・脳トレなどで誰でも簡単にできる内容です。

年2回開催 1時間ほど 口腔教室

年2回開催 1時間ほど 食の教室

お口のケアや食べるために必要な筋肉を動かす体操を行います。

バランスの取れた食生活や減塩の工夫などを学びます。

申し込み不要 参加費無料

福山市高齢者支援課 ☎084-928-1189

福山市 特殊詐欺対策電話機等設置費補助金

2026年度 防犯機能付きの電話機で特殊詐欺の対策しませんか?



■対象者(次のすべてに当てはまる人)

- ・福山市内に住所があり居住している人
 - ・当該事業年度の末日において65歳以上の人
 - ・市民税などを滞納していない人
- ※1世帯1台まで。過去にこの補助制度を活用した世帯は対象外。

■対象機器

- (1) 次のいずれかの機能を有する固定電話機または固定電話機に接続して用いる機器
ア 着信音が鳴る前に相手に録音するメッセージを流し通話内容を自動的に録音する
イ 事前に登録していない電話番号からの着信に対する注意を促す
ウ 特殊詐欺を目的としていることが疑われる電話番号からの着信を自動的に切断する
 - (2) (1)と同等の機能を有する電気通信事業者が提供する特殊詐欺対策サービスを利用するために必要な初期工事に関する費用
- ※(1)または(2)のどちらか1つ

■申請期間 2026年(令和8年)5月 1日(金)から
2027年(令和9年)1月 29日(金)まで

第11回 霞学区

認知症ひとり歩き声かけ訓練
『子どもから大人までみんなで認知症の人を支える霞学区』

認知症などにより、道に迷う人を地域のみんで支えるための訓練です。子どもから大人まで誰もが安心して暮らせる霞学区を目指して活動していきましょう。

日時 2026年6月27日(土) 9:00~10:30
受付開始 8:40

会場 霞小学校 体育館

申込方法 霞交流館に電話(921-6179)にてお申し込みください。
お申し込みの際には、①お名前 ②電話番号 ③声かけ訓練の参加歴 ④声かけ訓練及び意見交換会への参加・不参加についてお聞きます。



意見交換会

日時:2026年7月11日(土)
10:00~11:30
場所:霞交流館 会議室

申込締め切り 6月13日(土)

主催：福山市地域包括支援センター野上
共催：霞学区町内会連合会、霞学区まちづくり推進委員会、霞交流館

誰でも 参加できる!
歩け歩け運動
 6月28日(日) 9:00~
 霞小学校 集合 ※雨天時は、霞小学校体育館です
 霞小学校から明王院までゆっくり歩きましょう!
 どなたでもお気軽にどうぞ♪
 ゲームもするよ!!
 主催：霞学区まちづくり推進委員会・霞学区体育会

こどもワクワク教室 **お茶体験会**
 日本に昔からあるお茶(茶道)を体験してみませんか?
 にが~い抹茶 も あま~いお菓子 とだったら、美味しいよ♥
 6月27日(土) 1~3年生(前半)10:00~11:00
 4~6年生(後半)11:00~12:00
 ★定員：前半・後半 各15人
 ★参加費：200円
 詳細は、小学校から配布されるチラシをご覧ください。
 主催：霞学区まちづくり推進委員会・霞交流館

道三町で百歳体操がスタート!
 道三町で「百歳体操」と「喫茶」が始まりました!!
 初日となった5月22日は、会場いっぱい30人以上が参加し
 元気で明るいかけ声が聞こえていました。
 開催日：毎週 金曜日 10:00~11:30
 開催場所：道三町集会所
 保健師さんを
 よお~見て!!

5月9日 **鷹取中学校体育大会**
 今年度のスローガン
輝き続けろ!! ~その先にある景色を求めて~
 晴天の中、仲間と声を掛け合いながら、最後まで全力で競技に取り組みました。

5月15日 **霞小学校体育発表**
 今年度のスローガン
一致団結霞っ子 ~最高の仲間と最高の思い出を~
燃えろ霞魂!!
 たくさんの声援の中、全校児童一致団結して、全力で頑張りました。

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
 健康でいきいき過ごすために、みんなで楽しく食事のポイントについて学んでみませんか?
 【とき・内容】
 1回目 7月15日(水) 9時30分~ 『知りたい!シニア世代の食育』
 2回目 9月16日(水) 9時30分~ 『楽しく腸活!』
 ※食生活改善推進員による講義・参加者による調理実習と試食
 【対象者】 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)
 【場所】 霞交流館 実習室
 【持参物】 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
 【申込み先】 霞交流館(☎921-6179) ●締め切りは、実施日の1週間前まで
 ※参加費は無料です。
 ※申込みが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。
 ※当日、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

ばら花壇コンクール
 5月21日(ばらの日)に表彰式が行われました。
 ☆ばらのまちづくり部門(地域花壇)
 《特別賞》 霞学区まちづくり推進委員会
 《努力賞》 霞学区ボランティアの会
 野上町二・三丁目むつみ会老人会クラブ
 古野上町町内会フラワー環境部
 《ロースマインド賞》 地吹町内会、ひまわり子ども会
 ? なんて5月21日が「ばらの日」なの??
 ばら祭の前身であった「バラ展」の第一回開催が5月21日だったため、福山市ばらのまち条例でこの日を「ばらの日」と決めました。

ボランティアの会 **廃油石けん** **一緒に作ってくれる人 大募集**
 廃油石けんで洗うと...
 ケチャップ汚れ → ピカピカになるよ★
 泥汚れ →
 作る日は、随時相談しながら決めます♪
 お問い合わせは 霞交流館(☎921-6179)まで

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、
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。