

山手交流館だより

発行 山手交流館 山手町1-9-17
 ☎ 084-951-9381
 メールアドレス yamate-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp
 こちらの二次元コードをスマートフォンで読み込むと山手交流館ホームページをカラー版でご覧いただけます↑



【社会教育活動事業】

生活を豊かにするために 「メタ認知の活用」

家族、地域、そして社会での生活の土台は、人との関係をしっかり築くことです。こどもから大人まで対人関係や交流を欠いては成長・発達を望めませんし、仕事も充実したものになりません。そこでこどもの遊び・学習での友達交流、大人の仕事上の対人関係の実態を絵本や報告を通して理解し、改善したり充実したものになる工夫を考えてみましょう。



日時：5月19日(火) 13:30~15:00
 場所：山手交流館 会議室
 講師：田中 道治 先生(福山老人大学 講師)
 定員：20人程度
 申込み：084-951-9381 (山手交流館)

【まちづくり教養講座】

フィールドワーク 『福山市内戦争遺跡巡り』



戦後80年を迎えた昨年度、山手学区では視察研修で広島市を訪れ、戦争や核の恐ろしさを学び、戦争がもたらす人権侵害と平和な社会づくりの大切さを考える研修となりました。

世界情勢が緊迫する中、より一層身近な課題として考えていくため福山市内の戦争遺跡を巡り、平和の尊さについて学びます。

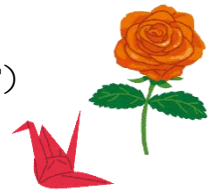
日時：5月24日(日) 9:30~午前中 雨天決行
 行程：9:15までに福山市人権平和資料館に集合
 備後護国神社・福山城公園周辺を歩いて巡ります。

講師：人権平和資料館 職員

定員：20人程度

申込み：084-951-9381 (山手交流館)

持ち物：飲み物、帽子



※ 歩きやすい靴・服装でご参加ください。

※ 車で来られる方は事前にお知らせください。(駐車場に限りがあります)

【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

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!

日時：1回目 6月30日(火) 10時~

『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!

2回目 9月15日(火) 10時~

『楽しく腸活!』 ~必見! 便秘予防編~
 いきいきと暮らすためのヒント!

場所：山手交流館 実習室

対象者：[15人] 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)

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん
 筆記用具・マスク

申込み：084-951-9381 (山手交流館)

※ 締め切りは、実施日の1週間前までとさせていただきます。お早めに申込みをお願いします。

※ 当日、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

参加費
 無料



身近な材料で簡単
 にできるレシピを、
 ご紹介します♪

ぼらのまち福山イメージキャラクター
 「フレイル予防ロー」

今年度の学区まちづくり事業について

昨年度末3月に開催された山手学区まちづくり推進委員会 総会において、今年度の事業計画が承認され、事業について実施時期の見直しがされました。

【今年度の開催時期】

▶ 地域探検 ウォークラリー

開催日 2026年 6月21日(日)

▶ 山手学区 夏まつり大会

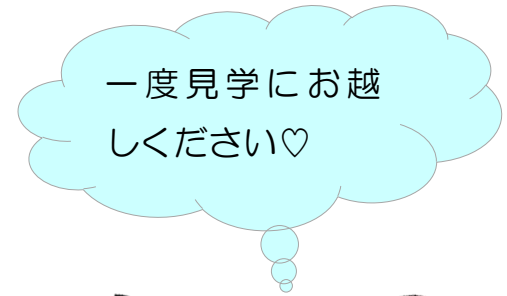
開催日 2026年 7月18日(土)

また山手学区人権学習推進協議会、山手学区自主防災協議会等の学区内各種事業についても詳細が決まりましたら回覧等でお知らせしますのでご理解いただき積極的にご参加くださいますようお願いいたします。

グループ・サークル紹介

サークル名	種 別	対 象
生命の貯蓄体操（昼）	健康体操	成人（一般）
ベルの会	健康体操	女性
ヨガサークル	健康体操	女性
さくら会	健康体操	女性
生命の貯蓄体操（夜）	健康体操	成人（一般）
百歳体操	健康体操	高齢者（一般）
ブレス呼吸 友の会	体操(呼吸法)	成人（一般）
桜の会	空手	青少年
陽心流玄桜会	詩舞	成人（一般）
コーラス	コーラス	成人（一般）
山手南カラオケ同好会	カラオケ	成人（一般）
わかば会	大正琴	女性
ヘルマンハーブ同好会	楽器演奏	女性
デコパージュ	立体切絵	女性
編み物サークル	編み物	女性
医療生協（山手班）	会合	成人（一般）
料理教室	料理	女性

山手交流館で活動しています。
元気でいきいきと豊かな生活を送るための趣味をみつけてみませんか。
興味のあるサークル等がありましたら、交流館へ曜日や時間をお問合せください。
※活動の曜日・時間は都合により変更になる場合もあります。



5月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
					百歳体操	
4	5	6	7	8	9	10
				さわやか会	百歳体操	学区一斉清掃
11	12	13	14	15	16	17
やまてん広場 喫茶サロン	ちょっと きいてみよう会	喫茶サロン			百歳体操	
18	19	20	21	22	23	24
やまてん広場 喫茶サロン	【社】メタ認知	喫茶サロン 【人推】総会/ 団体別研修会		さわやか会	百歳体操	【教】平和学習 フィールドワーク
25	26	27	28	29	30	31
やまてん広場 喫茶サロン		喫茶サロン おもちゃサロン			百歳体操	

開催時間

- ◆喫茶サロン・やまてん広場・百歳体操・・・9：30～11：30
- ◆さわやか会・おもちゃサロン・・・10：00～11：30
- ◆ちょっときいてみよう会(地域包括支援センター赤坂)・・・10：00～12：00
- ◆【社】社会教育活動事業(メタ認知)・・・13：30～15：00
- ◆【教】まちづくり教養講座(平和学習 フィールドワーク)・・・9：30～
- ◆【人推】人権学習推進協議会・・・(総会)19：00～/(団体別研修会)19：30～

山手学区用水路・溝汚泥一斉清掃
5月10日（日）
午前8時～各町内会にて実施します。
ご協力をお願いいたします。