





まつなが交流館だより
 発行：松永交流館
 ☎ 084-933-4864
 福山市松永町三丁目1番29号
 (西部市民センター3階)
 ✉ matsunaga-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



松永交流館のホームページで、『交流館だより』をご覧になれます。カラーで見やすくご覧いただけます。

この町で元気に暮らしたい をテーマに、
 高齢期を元気で自分らしく過ごすための、ちょっとためになるお話と飲み物を飲みながら、おしゃべりを楽しむ**おしゃべりカフェ**に参加しませんか。

 **おしゃべりカフェ** 昨年大好評だった講座。今年もやります

「そろばん式脳トレで認知症予防！」
 = 社会教育活動事業 =

- ・とき 2026年7月22日 (水) 10:00~12:00
- ・ところ 松永交流館 第2会議室 (西部市民センター3階)
- ・講師 高橋 恵美子さん (そろばん式脳トレーニングインストラクター指導員)
- ・内容 指そろばんで指体操や簡単な計算をすることで脳が活性化し、認知症予防につながります。
- ・定員 16人 (定員になり次第締め切ります)
- ・持ってくる物 筆記用具 (そろばんは使いません)
- ・申込み 松永交流館 Tel084-933-4864 へ。7月1日 (水) から受け付けます。

地域との協働事業 **おしゃべりカフェ** 参加費 100円

講座終了後は、参加者のみなさんとおしゃべりしながらカフェを楽しみましょう。

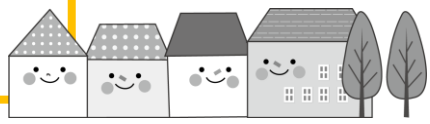



【地域別住民学習事業】

 **ま ち づ ぐ り 交 流 会** を

今年も7月下旬に地域別交流会を開催予定です。
 『一人ひとりが大切にされる 地域社会をめざして』をテーマに、日常にある思い込みや決めつけなどについて考えてみましょう。
 詳しくは、案内のチラシを7月5日 (日) に各戸配付します。
 ご近所お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

開催します





交流館座報告
(社会教育活動事業)

『免疫力アップ。おうちで簡単セルフリンパケア』




5月27日(水) 松永交流館で“この町で元気に暮らしたい”「免疫力アップ! おうちで簡単セルフリンパケア」を開催し14人の参加がありました。リンパとは血管のそばを流れる無色の液体で、老廃物を回収し、免疫の働きを支えてくれるもの。

主なリンパ節の解説などをしていただきました。実際のセルフリンパケアについてやり方を教わったりと楽しく有意義な講座となりました。



講座の後は、コーヒーなどを飲みながら参加者同士でおしゃべりや個別の相談にも応じていただき、楽しく有意義な時間となりました。




交流館講座報告
(社会教育活動事業)

スマイルキッズ まつなが*

あかちゃんとママのふれあい広場**スマイルキッズ まつなが**が、4月から始まりました。

4月22日(水)は、ハンドベル演奏に続き、『保育所と子ども園ってどう違うの?』というテーマでネウボラ推進部保育施設課の方から施設の違いや入所の手続き、一時預かりなどお話いただき、個別に相談にも応じていただきました。参加者からは『市役所に行って話を聞くのは大変だなと思っていたので、個別相談ができたことが特に助かりました』との声をいただきました。

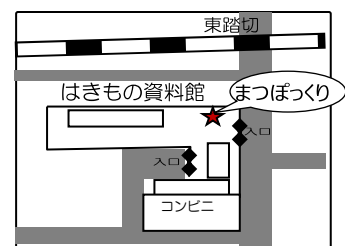


お知らせ



サロン『まつぽっくり』が旧マルヤマ商店事務所あとに6月6日(土)からオープンしました。

毎週土曜日・日曜日の午後(13:30~15:30)
コーヒー、ジュース、麦茶等を準備してお待ちしております。
料金は200円(お替り自由・お菓子つき)です。



松永地区まちづくり推進委員会連絡協議会



地域での出来事や、頑張っている人・団体を紹介しています。
キラッと輝いている人、こつこつ頑張っている人、お近くに
そんな人がおられたら交流館へご連絡ください。



学区自主防災会 総会開催

主催：松永学区まちづくり推進委員会 主管：松永学区自主防災会

5月16日（土）西部市民センターで、各自治会長・専任
防災担当者・各種団体長ら84人が参加して、松永学区自主
防災会の総会と研修会がありました。

総会では、2025年度の活動報告・2026年度の事業
行事計画について協議決議いたしました。

研修会では、福山市危機管理防災課より、「防災のまちづく
り」についてお話していただきました。

今年度の自主防災訓練は11月22日（日）を予定しています。いざというとき、あわてず的確に対
応をすることが自分や家族の命を救うことにつながります。ぜひ家族全員での参加を考えてみましょう。



松永交流館 サークル紹介①

松永交流館で活動しているサークルを
シリーズで紹介します。

気になるサークルがあれば、見学してみま
せんか？

なお、活動日時は変更となる場合があります。
まずは松永交流館までご連絡ください。

☎084-933-4864

サークル生
募集中！

3B カーネーション (健康体操(3B 体操))

★第2・第4火曜日 9:30~11:00

★対象:女性

運動が苦手な方や久しぶりという
方でも安心して楽しめる健康体操です。
少人数でアットホームな教室です。



粘土 (いろいろな粘土で花や人形小物作り)

★ポピーサークル(対象:一般)

第1・第3火曜日 9:30~12:00

★カサブランカサークル(対象:一般)

第2・第4火曜日 9:30~12:00

毎月2回粘土の作品作りを楽しん
でいます。自分で作った花や、人形
でお部屋を飾ってみませんか？

仲間とおしゃべりしながら粘土に触
れるひとときをご一緒に…。

興味がある方はご都合のつくサー
クルへ一度見学においでください。

かわいい花や人
形を一緒に作っ
てみませんか？



ペン習字 (つけペン・筆ペン・ボールペン)

★第1・第3金曜日 13:30~15:00

★対象:一般

なごやかで、講師の丁寧な個別指導を受けら
れます。まずは、自分の名前から
お手本をいただいて練習しております。
現代ペン字研究会に所属しています。



布ぞうりの会 (布ぞうり製作)

★第4月曜日 9:30~11:00

★対象:一般


地球にやさしい布ぞうり。捨てられ
る予定だった布をもう一度よみがえ
らせてみませんか？



第15回健康ウォーキング大会

さわやかな潮風を感じながら

主催：松永学区まちづくり推進委員会 主管：松永学区公衆衛生推進委員会



5月17日 (日) 第15回健康ウォーキング大会が開催され、晴天のもとぶらりんこロードを歩きました。150人の参加がありました。



雲ひとつない絶好のウォーキング日和。気持ちいい汗をかきました。



出発前は、しっかりラジオ体操で準備万端！



参加のあかし、タオルを首に巻いて、こどももワンコも一緒に家族でウォーキング



見事ゴール。無事帰ってきたと帰着確認の後お楽しみ抽選！

機織南公園を起点に、ぶらりんこロード (南松永町) 往復約2.6キロのコースを、松永湾を望む遊歩道を楽しみながら歩きました。折り返し地点で、お楽しみ抽選券をもらった参加者は、汗をふきながらゴールをめざして頑張りました。

「健康づくり」、「人と人とのつながり」を深めるウォーキング大会となりました。

日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>7月</p> </div> <div style="margin-left: 10px;"> <h3>の行事予定</h3> <p>学区内の行事予定です。詳しくは各団体等にお問合せください。</p> </div> </div>						
			1 交：運営委員会	2	3 シニア食生活改善教室	4 女：資源回収
5 体：ソフトバレーボール大会	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16 *ゆめくらぶ松永	17 小・中：終業式 青：夜間パトロール	18
19	20	21	22 交：おしゃべりカフェ	23	24 交：科学教室	25
26	27	28 交：まちづくり交流会	29 交：まちづくり交流会	30	31 交：まちづくり交流会	

*ゆめくらぶ松永：【福祉を高める会】高齢者 (概ね75歳以上) の敬老サロン
 広島県夏の交通安全運動 (7/11~7/20)

女：女性会 体：体育会 交：交流館
 小：小学校 中：中学校
 青：青少年育成員協議会