

いまづ

福山市今津交流館

福山市今津町6丁目2番38号

☎:084-934-2205

✉:imadu-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



今津交流館
ホームページ

<このまち大好きSDGs 健康に暮らそう>

腸活!

麴でクッキング①

発酵食品を取り入れて、健康に過ごしましょう!!
麴を使った、簡単で美味しい料理を教えてください。



メニュー

- ・五目ちらし寿司
- ・塩麴のかきたま汁
- ・甘酒と豆乳の杏仁豆腐

日時：6月27日(土) 10:00~12:00

場所：今津交流館 2階実習室

講師：JA福山市 神辺地域女性部 乙女グループのみなさん

材料代：500円

持参物：エプロン・三角巾・ふきん

定員：16人

申込締切：6月24日(水)



熱中症に注意!!

まだ6月というのに真夏のような気温の日があります。
高齢者・乳幼児・持病のある人は要注意です。
周りの方が気にかけてあげましょう!



おいぶんを
とろう



すずしい
ふくをきよう



きあんに
かくにんしよう



こまめに
あせをふこう



あついときは
はずそう



今津交流館では空き部屋を涼める場所として開放しています。

どなたでもご利用いただけます。

行事等で使えない場合がありますので、事前に電話でお問い合わせ
いただく事をお勧めします。

・平日8:30~17:00 ※土日祝と夜間は使えません

主催:福山市食生活改善推進員協議会

シニア食生活改善教室

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14日(火) 9:30~12:00

『知りたいシニアの食育』

2回目 9月15日(火) 9:30~12:00

『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】今津交流館 2階実習室

【参加費】無料

【定員】15人(先着順)

【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

※申込み締め切りは、7月7日(火)。

※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。



< 小さなお子さんと保護者の交流広場 >

げんきっす広場

7月の予定は…

7月17日(金) 10:00~

ふれあいベビーマッサージ

保育士の柳瀬雅恵さんに指導していただきます。
お子さんとのスキンシップを楽しみましょう

申込みは7月1日から受け付けます。

★おもちゃの病院があります。
修理希望のおもちゃがあれば持ってきてください。



今津まちづくり
オープンチャット



まちづくりの情報を
お届けします。

たよりの中の講座への申込み・問い合わせは…今津交流館へ

☎ : 934-2205

✉ : imadu-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

申込みは ①希望の講座名 ②お名前 ③緊急時の連絡先 を
お知らせください。

