

7月号

高西交流館高西コミュニティセンター 〒729-0106 福山市高西町三丁目 3-10

☎084-934-2329 ✉takanishi-community@city.fukuyama.hiroshima.jp

高西コミュニティセンターだより

ふくやまし 福山市コミュニティセンター事業

そうぞく いごんてつづ せいねんこうけんせいど かん
相続・遺言手続き 成年後見制度に関する
む りょう そう だん かい

ぎょうせいしよしとう
行政書士等による

無料相談会

- いごん か 遺言を書いておきたいが、どう書けばいいかわからない。
- せいねんこうけんせいど 成年後見人制度について知りたい。
- じぶん し 自分が死んだら自分の財産はどうなるのかわからない。
- さいきんおや な 最近親が亡くなったり、その後何をすればいいのか。など

◆と き 7月18日(土) 9:15~11:50
(相談は一組45分です)

◆ところ 高西コミュニティセンター(福山市高西町三丁目3-10)

◆受付 7月1日(水)より前日まで予約受付(3組まで)

◆問合せ 電話 084-934-2329

こうりゅうそくしんこうざかいさいじぎょう
交流促進講座開催事業
こうれいしやこうりゅうじぎょう
高齢者交流事業

ふれあいひろば

まいつきだい だい きんようび
毎月第2・第4金曜日 10:00~11:30

「ふれあいひろば」は誰でも参加できる憩いのひろばです♪
レクリエーションなどを通して楽しい時間を過ごしましょう！
7月・8月の内容は裏面行事予定をご覧ください。



たかにし 高西コミュニティセンターだよりは、
ホームページからも見るができます。
みぎ 右のQRを読み込み、
かくにん ホームページもご確認ください。



こうりゅうそくしんこうざかいさいじぎょう 子育て交流事業



ひまわりキッズルーム

子育て中の保護者のみなさん！

いつでもコミュニティセンターに遊びにきてください♪
ひまわりキッズルームは、毎月第2火曜日に開催中です
ゆったりした気持ちで、一緒に子育てしませんか？

ひづけ	じかん	ないよう
7月14日(火)	10:00~11:30	親子あそびをしよう

※8月のひまわりキッズルームは、おやすみです



みんなの防災カフェ

まいつきだい かようび
毎月第3火曜日 10:00~11:30
こうし わたなべ ともこ ぼうさいし ぼうさいし
講師 渡辺 友子さん (防災士) ※申込み不要

だい かい 7月21日(火)
第4回

テーマ:「避難所の体験をしてみよう」

だい かい 8月18日(火)
第5回

テーマ:「防災クッキング」

だん 段ボールベッドの作り方や、簡易トイレの作り方、他にも福山市の備蓄食料の試食など、盛りだくさんの避難所体験です。

がつ
7月

もうしこ とういあわ さきたかにし
申込み・問合せ先高西コミュニティセンター
(084) 934-2329

10	きん 金	ふれあいひろば ～絵手紙～ ※要申込み※ じかん 10:00～11:30 こうし いのうえ きよふみ 講師 井上 聖文さん ざいりょうひ えん 材料費 150円 もちもの めがね ひつよう ひと 持ち物 眼鏡 (必要な人) きせつ はな やさい など、身近なものをしながら、楽しく絵手紙を描きましょう。初めてでも大丈夫。先生がゆっくり教えてくれます。 
14	か 火	ひまわりキッズルーム 親子あそびをしよう! じかん 9:15～11:30 あそびにきてね♪ 
18	ど 土	ぎょうせいしょしおりのうどうだん 行政書士無料相談 ※要申込み※ じかん 10:00～11:50 くみ ぶんかん くら おもてめん 1組45分間 詳しくは、表面をのぞいてください
21	か 火	みんなの防災カフェ じかん 10:00～11:30
24	きん 金	ふれあいひろば ～脳トレに挑戦～ じかん 10:00～11:30 ふくやまいきいき 100歳体操の後に、脳トレをします。
31	きん 金	たぶんかきょうせいこうざ 多文化共生講座 ～韓国～ ※要申込み※ じかん 10:00～11:30 ざいりょうひ えん 材料費 100円 みどり 緑 ジャージで「ムグンファコッチピオッスムニダ!」 だい かんこく せかい たの 大ヒットした韓国ドラマの世界を楽しもう! で かんこく あそ ドラマに出てきた韓国の遊びをしたり、 なつ かんこくとうにゅう ししょく 夏にピッタリの韓国豆乳そうめんの試食など。 かんこく ぶんか ふ たが し 韓国の文化に触れて、お互いを知りませんか? 

がつ
8月

3	げつ 月	わくわくひろば ～ひとりでできるもん～ ※要申込み※ じかん 9:30～12:00 こうし くらもと ひろみ ちいきかんりえいようし 講師 蔵本 博美さん (地域管理栄養士) ざいりょうひ えん 材料費 500円 ていいん にん も もの 定員 12人 持ち物: エプロン・三角巾 こどもを対 象とした料理教室です。夏休みのお昼ご飯を自分で作れるようになりますか? スイーツも作りますよ～♪ 
6	もく 木	なつやす えいがかい 夏休み映画会 アニメ映画「よっちゃんのビー玉」 じかん 10:00～11:30 ひろしま お げんぱく 広島に落とされた原爆でよっちゃんはなくなりました。 「ビー玉がきれいじゃねえ」ということばを残して…
7	きん 金	LIVES へいわ 平和コンサート じかん 10:00～11:30 
18	か 火	みんなの防災カフェ じかん 10:00～11:30
28	きん 金	ふれあいひろば ～お楽しみ会～ じかん 10:00～11:30 ふくやまいきいき 100歳体操の後に、レクをします。

ねつちゅうしょうよ ぼう
■熱中症予防!



ことし なつ こくしょ よそう
今年の夏も酷暑が予想されています。

ひとり あつ がまん
一人で暑さを我慢せず、

コミュニティセンターに涼みに来てくださいね!

ねつちゅうしょうよ ぼう
熱中症予防のために…

すいぶん
水分をこまめにとろう!

えんぶん
塩分をほどよくとろう!

すいみん
睡眠をしっかりとろう!

みんなで夏を
の 乗り切ろう

