

2026 8月



交流館だより

発行 緑丘交流館

みどりがおか

福山市春日町5-16-3 ☎084-943-5495
✉midorigaoka-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp緑丘交流館
ホームページ

緑丘アニバーサリープロジェクト

(社会教育活動事業)



「プロジェクトマッピングづくり」

～みんなでつくる光のアート～

参加費
無料

とき 第3回 8月25日(火)13:30～15:30

講座①

第4回 9月15日(火)13:30～15:30

講座②

ところ 緑丘交流館 大会議室

- 講師 黒澤 哲夫さん(WEBデザイナー)
- 対象 どなたでも ●定員 8人
- 持ち物 筆記用具、飲み物(水分補給)
- 申込み 緑丘交流館 ☎084-943-5495

なつかしい写真も
募集中です。12月
上映予定

緑丘プロジェクトマッピング制作中!

現在、上映に向けて制作を進めています。
昔の写真がカラーによみがえったり、現在から未来の
姿へと変化したり…。
参加者から「地域の軌跡を発信できるのが楽しみ！」
という感想も寄せられました。

お気軽にのぞいてみてください!



学んで元気!生活力アップ講座

講座③

(社会教育活動事業)

「ゲームで学ぶ防災講座」

～EVAGで考える避難行動～

申込締切
9/16(水)参加費
無料

とき 9月25日(金)13:30～15:00

ところ 緑丘交流館 大会議室

- 講師 東部地域振興課職員
- 対象 どなたでも ●定員 16人
- 持ち物 飲み物(水分補給)
- 申込み 緑丘交流館 ☎084-943-5495

「自分ならどうする?」を
一緒に考えてみませんか?

避難行動訓練 EVAG(イーバグ)

仮想のまちで豪雨災害が発生!さまざまな設定の
人になりきって、「その時、どんな行動をとるか」を参
加者同士で考え合う防災ゲームです。

元気長持ち!
みんなで健康づくり

足腰の筋力アップ+健康づくりのヒント

百歳体操+α

9月10日(木)
9月24日(木)
10月8日(木)
10月22日(木)
時間はいずれも
13:30～

主催 緑丘学区の福祉を高める会
共催 緑丘学区まちづくり推進委員会

- ところ 緑丘交流館 大会議室 ●申込み 不要
- 持ち物 動きやすい服装、室内靴、飲み物(水分補給)

参加費
無料脳トレや百歳体操で
楽しく認知症予防!

ミモザの会

9月14日(月)
10月19日(月)
時間はいずれも
10:00～

楽しく「からだ」を動かして
心も身体もリフレッシュ!

介護予防教室

9月18日(金)
10月16日(金)
時間はいずれも
13:30～

【問合せ】福山市地域包括支援センター南蔵王
☎084-940-1130

ゆったりなごみ交流会

講座④

姿勢を整えて

講座⑤

ココロもカラダも軽やかに！

～音と呼吸でつながる時間～ 知ると変わる！認知症の世界



「マツピラティス」

と き 9月16日(水)13:30～15:30

ところ 緑丘交流館

参加費
無料

- 講 師 松家 光恵さん(看護師)
- 対 象 どなたでも ●定 員 12人程度
- 持ち物 動きやすい服装、筆記用具、飲み物(水分補給)
- 申込み 緑丘交流館 ☎084-943-5495

認知症の理解と、お互いが無理なく過ごせる工夫を
みんなで考えてみませんか？

対話の後には、ヨガで軽く身体をゆるめて、
シンギングボウル(金属製の器)の音色で
リラックス！心も身体もリフレッシュ！

主催：緑丘学区まちづくり推進委員会



と き 9月29日(火)13:30～15:00

ところ 緑丘交流館 大会議室

参加費
無料

- 講 師 藤原 雅子さん
(ピラティスインストラクター)
- 対 象 どなたでも **おこさまと
ご一緒大歓迎！**
- 定 員 12人程度
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物
(水分補給)、汗拭きタオル、
ヨガマット(お持ちの方)
- 申込み 緑丘交流館 ☎084-943-5495

主催：緑丘学区まちづくり推進委員会



シニア食生活改善教室



2回目 『楽しく腸活！』便秘予防編

講座⑥

と き 9月17日(木)10:00～12:00

- 対 象 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)
- ところ 緑丘交流館 実習室
- 持ち物 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

※当日、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

食生活改善推進員による講義と、参加者の
みなさんで調理実習を行い、試食(1/2食
量程度)をします。

参加費
無料

- 定 員 15人
- 締切り 9月10日(木)
- 申込み 緑丘交流館 ☎084-943-5495

主催：福山市食生活改善推進員協議会



申込受付中！

緑丘学区体育会からのお知らせ



第2回ニュースポーツ大会【モルック体験会】

- と き 8月23日(日)9:30～
- ところ 緑丘小学校体育館(冷房使用)

申込締切
8/20(木)

第48回学区民運動会(玉入れ、綱引き、リレーなど)

- と き 10月4日(日)8:30～
- ところ 緑丘小学校グラウンド

申込締切
8/24(月)

※いずれも、申込用紙は緑丘交流館にあります。

こども食堂「ぐりーん つりー」

6月27日、こども食堂「ぐりーん つりー」がオ
ープンしました。毎月第4土曜日を予定していま
すので、お気軽にお越しください。
(次回は8月22日(土)です。)

- ところ 緑丘交流館
- 時 間 11:00～14:00
(オーダーストップ13:30)
- 対 象 どなたでも歓迎！
- 参加費 高校生まで無料 おとな300円



報告

「防災学習会」

6月28日 香川県防災センター

小学生から高齢者まで37人が参加し、
震度7の地震をはじめ、暴風、煙避難などを
体験し、災害の恐ろしさ、日頃の備えの大切さを
感じることができ、防災への意識を新たにしました。



主催：緑丘学区まちづくり推進委員会

ローリングストック法

備蓄した食品を日常生活で**食べながら備える**方法。
古い順に食べて、食べた分を買い足し補充します。長期
保存食(3～5年)にこだわらず、普段食べている好みに
合った食品を多めにストックしておきましょう。
(レトルト/フリーズドライ/缶詰/乾麺/お菓子 など)



8月号の講座 →

こちらからも申し込みできます。
いただいた情報は中止等の
連絡に使用します。

