

各戸1部ずつお取りください

交流館は、みんなが
つどい・いこい・かたらう
まなびの広場です。

中条交流館 だより

第41号

2026年(令和8年)8月1日

中条交流館

福山市神辺町東中条186-1

☎ 967-0740

✉ :chuujiyou-krk@city.

fukuyama.hiroshima.jp



社会教育活動事業

椅子ヨガ

椅子に座ったまま呼吸に合わせて体を動かすことで、血行促進や自律神経のバランスを整える効果があります。季節の変わり目に注意するポイントについてもお話しいたします。

【と き】 **9月8日(火) 10:00~11:30**

【講師】 西原 由弥佳 さん (ヨガインストラクター)

【ところ】 中条交流館 2階和室

【参加費】 無料

【対象】 どなたでも

【定員】 15人程度

【持参物】 動きやすい服装、水分補給の飲み物

【申込先】 中条交流館 Tel 967-0740 ※9月4日(金)まで



《認知症カフェ》 ほっこりカフェ中条



要申込

【と き】 **8月17日(月) 10:00~11:30** 【参加費】 100円

【内容】 ~お茶を飲みながら~ 歓談、認知症に関する話

頭と体を使ったトレーニング など

★相談もお受けします

しゃんしゃん中条

学ぼう♪運動しよう♪

【と き】 **9月7日(月) 10:00~11:00**

【内容】 眠れていますか? より良い睡眠のための健康管理、いきいき体操

【ところ】 中条交流館

【主催】 福山市北部東地域包括支援センター

【問合せ・申込先】

* 福山市北部東地域包括支援センター Tel 962-2495

* 中条交流館 Tel 967-0740

中条さわやか運動教室



【と き】 **8月25日(火) 10:00~11:30** 【ところ】 中条交流館

【対象】 どなたでも (申込不要・無料)

【持参物】 動きやすい服装、飲み物、タオル

【主要内容】 健脳エクササイズ、ステップレクリエーション

【主催】 中条学区運動普及推進員

【問合せ】 中条交流館 Tel 967-0740

— 電話出る 火はつけたまま 大工事へ —

防火・防災標語 2025年度(令和7年度)中条小学校児童作品

活動報告

7月14日(火)

中条学区子ども安全確保研修会

(青少年部会・中条小学校・小学校PTA 共催事業)

決意表明

「地域の子どもは地域で守る」ことを合言葉に、
「子どもの安全を守る」ことをここに誓います。

児童と見守り隊と一緒に歩いて登校し、研修会では中条劇団による寸劇が行われました。



7月25日(土)

福祉部会

ふれあい料理教室

メニュー

丸ごと新玉ねぎの和風炊き込みご飯
キャベツとコーンのおみそしる
まあるいたまごやき

簡単な工程ででき、たくさんの具材が食べられるメニューでした。協力しあい、笑いあって、楽しいふれあいの場となりました。



移動図書館のぞみ号

8月24日(月)

下三谷広場

10:10~10:40

中条交流館

10:50~11:20



中条学区体育会より報告

7月20日(月)



グラウンド・ゴルフ大会

優勝：木之内B

準優勝：山田

第3位：川西東B

フレイルチェック会

～あなたはフレイル状態になっていませんか～

●とき 9月9日(水) 10:00~12:00 13:30~15:30

(※いずれの時間も内容は同じ)

●ところ かなべ市民交流センター

●対象 おおむね65歳以上の市民

●定員 先着各15人(予約が必要)

●持参物 飲み物、動きやすい服装(裸足で測定する項目があるため、裾を膝まであげられるズボン・くつ下などでご参加ください。)

他の日程や会場は
こちらから↓



<申込先> 健康推進課 (8/17から受付)

電話：084-928-3421

回数制限をなくし、5回目以降の方も参加していただけるようになりました。



「フレイル予防ローラ」