

ハロー! さくらが丘

2026年(令和8年)9月号

桜丘交流館

〒720-0022

福山市奈良津町一丁目 9-21

☎084-924-2584

✉ sakuragaoka-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



福山市食生活改善推進員協議会 主催

フレイル予防の料理教室

『楽しく腸活!』

前回の「シニアの食育」に続き、今回のテーマは「腸活」です。

食生活改善推進員による講義と、参加者の皆さんで調理実習を行い、試食(1/2食量程度)をします。楽しく食生活のポイントについて学びましょう!

対象者 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 き 9月29日(火) 10:00~

ところ 桜丘交流館奈良津コミュニティセンター

持ち物 エプロン、三角巾(大判のハンカチや手ぬぐいでも可)、
ふきん、筆記用具、マスク

いきいきと
暮らすためのヒント!
~必見! 便秘予防編~



参加費
無料



参加を希望される方は

9月24日(木)までに

桜丘交流館(☎924-2584)に
お申し込みください。

脳トレ講座③

参加費無料

モルックとボッチャで 体を動かしながら脳トレ!

桜丘交流館長と一緒に、モルックとボッチャ
で楽しく体を動かしませんか?
上手く点数を稼げると爽快ですよ!



と き 9月24日(木)13:30~

ところ 桜丘交流館 2階会議室

定 員 15名

持ち物 タオル、水分補給できるもの

申込み 9月17日(木)までに

桜丘交流館 924-2584 に
お申込みください。

健康講座

参加費無料

血圧が気になる方へ ~生活改善のヒント~

一般的に血圧が変動しやすい主なタイミン
グといえば、起床時、寒暖差がある時、塩分
の高い食事や喫煙、飲酒時などなど…。
血圧が気になる方やご家族の方など、この講
座で生活改善のヒントを見つけませんか?
血流測定も行いますのでお気軽にご参加く
ださい。



と き 10月7日(水)13:30~

ところ 桜丘交流館 2階会議室

定 員 20名

講 師 プレひまわり 井上香織さん

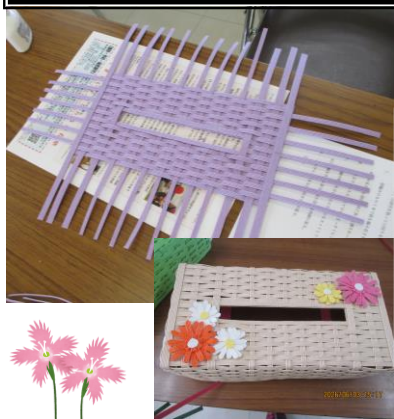
持ち物 水分補給できるもの

申込み 10月1日(木)までに

桜丘交流館 924-2584 に
お申込みください。



脳トレ講座①② エコクラフトで指先を動かそう



指先をしっかり使ってエコクラフトに挑戦しました。順番に編む『だけ』なのに難しい…！皆さん頑張って素敵なティッシュケースができました！

＊事業報告＊ 6～7月に開催した講座



学生と学ぶ！ 初めてのスマホ教室



なかなか聞けないスマホの悩み。長年の疑問や操作方法を、穴吹ビジネスカレッジの生徒さんが丁寧に教えてくださいました。詐欺防止の講義も勉強になりました。



夏休み子ども講座① クリアファイルでふうりん作り



夏休み子ども講座② とろーりチーズのナンドッグ

毎年行っている小学生を対象とした夏休み講座です。今年もたくさんの児童の皆さんが参加しました。クリアファイルを切ったり、貼ったり、デコったりして作るオリジナル風鈴。ビーズに糸を通すのにちょっと苦労したけど、ペタペタ工作楽しくできました♪



福山市食生活改善推進員の坂本さんを講師に迎え、手作りのナンに挑戦しました！生地を混ぜて、こねて、発酵させて、ナンの形に整えて焼きます。具材をのせて、こんがり焼いたら出来上がり♪ みんなでおいしく食べました！