



知って安心！防犯教室

地域で安全に暮らすために

～ 防犯・特殊詐欺・交通安全 ～

【と き】 11月 7日(土) 10:00～11:30

【ところ】 宜山交流館 2階会議室

【駐車場】 宜山小学校臨時駐車場・宜山交流館

【持参物】 筆記用具・飲み物

【定 員】 30人

【講 師】 福山市 市民生活課専門員 桑田光太郎 さん

【内 容】 ・ 特殊詐欺の被害の実情と対策について
・ 自転車の交通ルール(青切符制度など)について

【申込み締切】 10月30日(金)

安心安全の
輪を
広げよう!!



明
郷

発 行
宜山交流館
976-4791

E-mail
mubeyama-
krk@city.fuku
yama.hiroshi
ma.jp



主 催 宜山学区まちづくり推進委員会 安心安全部会

申込みは、こちらからできます。

☆☆フレイル予防講座☆☆

「食えること」は人生の源です!! 元気に過ごすための食生活について、栄養士・保健師の方に教えていただき、心と身体の「おとろえ」を防ぎましょう。皆様の参加をお待ちしております。
※昨年までのバランス測定ではありません。

【と き】 11月 13日(金)

10:00～11:30

【ところ】 宜山交流館 2階会議室

【定 員】 30人

【講 師】 福山地域活動栄養士会 栄養士 樫野 和子さん
北部保健福祉課 保健師 平川 陽菜さん

【内 容】 『フレイルとは?』と『元気印の食生活』

【申込み締切】 11月6日(金)

主 催 宜山学区まちづくり推進委員会 人権福祉部会



←申込みはこちら
からできます



こちらを読み取ると、ホームページからカラーの明郷が
ご覧になれます。
ブックマークやお気に入り登録していただくと便利です。

申込み・問い合わせ先は 宜山交流館 TEL 976-4791

メールで申し込まれる方は、宜山交流館からのメールを受信できるようにしておいてください。

すきっぷらんど

※要予約

10:00~11:00 宜山保育所 Tel976-0273

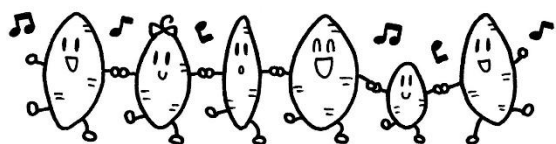
内 容	と き	備 考
コンサートをきこう	11/20(金)	持参物 飲み物 定 員 10組 要予約 先着順

対象：0歳～未入所(園)の子どもと保護者《室内にはベビーコーナーもあります》

「警報や感染症の状況等により、中止または延期する場合があります」

「熱中症アラートの暑さ指数に応じて、

戸外あそびを室内あそびに変更する場合があります」

高めあう
人権感覚
確かな未来

カンガルーポケット

※要予約

10:00~11:00 宜山ひかり保育園 Tel976-3042

内 容	と き	備 考
陶芸体験！(9:30~11:30) ～節分の置き物作り～ 土の感触を楽しみましょう♪	10/9(金)	持参物 飲み物・着替え 材料費 300円 定 員 5組
身体計測～おおきくなったかな♪～ お子さまの成長を 可愛いカードに記録しましょう！	10/15(木)	持参物 飲み物・着替え 定 員 8組
園庭開放 帽子や着替え・お茶などをご持参ください。 ※雨天の場合は室内あそびになります。	10/26(月)	持参物 飲み物・着替え 定 員 10組
10月生まれのお誕生日会 10月生まれのおともだち、あつまれ～♪ お誕生日をお祝いしましょう！	10/29(木)	持参物 飲み物・着替え 定 員 5組

☆カンガルーひろば☆

※要予約

お電話での予約をお願いします。

毎週、月・水・金曜日は、子育て支援ルームをオープンしています。

※都合により変更する場合があります。

午前・午後ともに8組まで利用できます。

利用時間《午前》9:30～12:00 《午後》13:00～15:30

※8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)はオープンします。2日(金)・23日(金)はお休み。

★毎週水曜日の絵本の読み聞かせの時間は①10:30～ ②14:00～です。

★毎月第1月曜日9:30～15:30 子育て電話相談

子育て支援の利用について

子育て支援活動は完全予約制です。

カンガルーポケットは1ヶ月前から、カンガルーひろばは2週間前から当日まで
電話予約を受け付けます。(受付時間 9時～17時) 安心・安全な遊び場を提供
させていただく為、ご理解とご協力をお願い致します。

納めよう
そとへまほう
税のいふ

キッズ講座 クリスマスミニリース &オーナメント

社会教育活動事業

と き 11月14日(土)
9:30~11:30
ところ 宜山交流館
持参物 飲み物・筆記用具・めうち
木工用ボンド
材料費 150円
申込み締切 11月6日(金)



↑ 申込みはこちら
からできます



申込み・問い合わせ先は 宜山交流館 Tel 976-4791
メールで申し込まれる方は、宜山交流館からのメールを受信できるようにしておいて下さい。

フレイル予防の料理教室



2回連続講座の2回目『楽しく腸活!』をテーマに、フレイル予防の料理教室を行いました。食生活改善推進員より便秘予防について学んだり、腸活レシピを実際に調理し試食しました。とても美味しく腸にもやさしいメニューで参加者にも好評でした。

食生活改善推進員による講座は、毎年交流館で行っていますので、来年はぜひ参加してみてくださいね!

キッズ講座ビーズアート

ハロウィンに飾れるビーズアートを作りました。根気のいる作業にあきらめそうになりながら、先に完成させた高学年が低学年を手伝う姿も見られ、最後は素敵な作品を完成させることができました。こどもたちは楽しいハロウィンへ向けて準備万端です!





ウン知育教室

～社会教育活動事業～

健康のバロメーターである**便**について「作る」「育てる」「出す」の**3つのチカラ**をテーマに模型を用いながら楽しくお伝えします。

【と き】 10月29日(木) 10:00～11:30

【ところ】 宜山交流館 2階会議室

【講 師】 ヤクルト山陽 福山支社

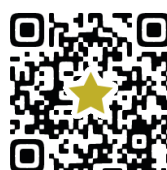
貝原 理沙さん

【定 員】 20人(申込み先着)

【持参物】 筆記用具・飲み物

【申込み締切】 10月23日(金)

✿ 腸周りの筋肉を鍛える「腸トレ体操」もあります ✿



申込みは、こちらから
もできます。

転倒予防のための

～社会教育活動事業～

足の健康&フットケア



加齢とともに弱りやすい**足**をテーマに、**転倒を防ぐための実践型**講座を行います。
足指の体操、足裏のバランスチェックなど、日常で活かせる内容です。

【と き】 11月17日(火) 10:00～11:30

【ところ】 宜山交流館 2階会議室

【講 師】 (株)ププレひまわり営業部 地域包括・栄養士担当

管理栄養士・介護支援専門員・福祉皮膚美容士 井上 香織 さん

【定 員】 20人(申込み先着)

【持参物】 筆記用具・飲み物

【申込み締切】 11月11日(水)

✿ 骨密度測定を行います ✿

✿ 動きやすい服装でお越しください ✿ 靴下を脱いで足指の運動なども行います ✿



申込みは、
こちらからも
できます。

申込み・問い合わせ先は 宜山交流館 Tel 976-4791

メールで申し込まれる方は、宜山交流館からのメールを受信できるようにしておいてください。