本郷交流館
本郷コミュニティセンターだより

2026年（令和8年）10月号

発行元：本郷交流館
本郷コミュニティセンター
住　所：〒729-0252　福山市本郷町　2850
電　話：(084)936－2312
Ｍａｉｌ：hongou-community@city.fukuyama.hiroshima.jp

フレイル予防講座を受けてみませんか？

◎フレイルとは「おとろえ予備軍」です。

「フレイル」とは、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態にあることを言います。

フレイルの兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで、進行を遅らせたり健康な状態を取り戻すことができます。

交流促進講座開催事業　高齢者交流事業

フレイル予防出前講座のお知らせ

「楽しく脳トレ！元気に体操！」

～無理なく自分のペースで身体を動かし　体も心もリフレッシュしませんか～

●日時●　11月26日　（木）10:00～11:30

●場所●　本郷コミュニティセンター　1階遊戯室

●内容●　保健師による「フレイルとは？」のお話
健康運動指導士による「楽しい脳トレ・体操」

●持参物●　水分補給のための飲み物



※予約不要です　※動きやすい服装で来てくださいね

本郷コミュニティセンター　人権啓発講座
松永コミュニティセンター
しせつりようしゃがくしゅうかい
施設利用者学習会

◆とき　2026年11月21日（土）
◆時間　１４：００～１６：００
◆場所　本郷コミュニティセンター　２階学習室
◆内容　★「コミュニティセンターの利用」について
★ 人権啓発講座（施設利用者学習会）

「パパは女子高生だった」

～最高裁で逆転勝利してつかんだ家族のカタチ～

～　講師：前田良さん プロフィール　～

２０歳の時に「性同一性障害」と診断される。
その後名前を変えパートナーと出会い、ＡＩＤ（非配偶者間人工授精）によりこどもを二人授かるも親子関係が認められない。
しかし、最高裁にて初めて逆転勝訴し、父親となった。
「間違った知識ではなく、正しいことを伝える」ため各地で、講演活動を展開している。



子育て中の保護者の方へ

キッズルームに遊びに来ませんか？





１階和室にキッズスペースを開設しています。
小さなお子さまと保護者のみなさまが、楽しく過ごしていただけます。
ぜひお気軽にご利用ください。



○利用時間（都合により変更する場合があります。）

火・水・金曜日　９：００～１２：００、１３：００～16：００

○利用対象者

未就学児とその保護者　※必ず保護者の同伴をお願いします。

○ルール

- キッズスペース内での食事はご遠慮ください。
  飲み物については、蓋付きの容器をご使用ください。
- ごみやおむつは、各自でお持ち帰りください。
- 靴を脱いでご利用ください。
- 利用後は、次に来られた方が遊びやすいように、おもちゃを元の状態に戻してください。
- 貴重品や荷物は各自で管理をお願いします。
- キッズスペース内での事故やケガについては利用者（保護者）の責任とします。

本郷町の「つどいの場」

ほんわか本郷



ほんわか本郷では**新規参加者**を募集しています。
どなたでも参加できます。
"お茶のみ友だち"を作りませんか？

１０月２２日（木） １０：００～１２：００	かんたん工作 ・材料代１００円 ＊申込み必要
１１月　５日（木） １０：００～１２：００	ひまわりカフェ ・材料代　２００円 ・定員　１０人 ＊申込み必要



おもちゃサロン



❀日　時：１１月１９日（木）１０：００～１１：３０
❀内　容：おもちゃ遊び・絵本の読み聞かせ
❀会　場：本郷コミュニティセンター（遊戯室）
❀対　象：就学前のお子さまと保護者
❀運　営：福祉を高める会・福祉会
　　ボランティアの会・民生児童委員
❀予約不要