

熊野町マスコットキャラクター
やまたん

お米がおいしく　緑がいっぱい　自然豊かな熊野

熊野交流館だより

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

【発　　行】
熊　野　交　流　館
熊野町乙１０９７－７
☎（084）959−0001

二次元コードから福山市ホームページで
熊野交流館だよりがご覧になれます。

《いきいき健幸づくり②》　　【社会教育活動事業】

～自分の立ち方と歩き方を知って改善しよう～

美・ウォーキング教室

●日　時　**9月15日（火）13:30～**
●場　所　熊野交流館　会議室
●講　師　板橋　千代美　さん
（しなやか美歩ウォーキング）
●定　員　１５人程度
●持参物　動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲物
上履き用のひも靴

※外履き用の靴の裏をきれいに拭いたものや、かかとのある上履きでも大丈夫です。

●申込み　９月１４日（月）まで

参加費無料



主催：福山市食生活改善推進員協議会

フレイル予防の料理教室

『楽しく腸活！』
～いきいきと暮らすためのヒント！
必見！便秘予防編～

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、試食を（１/２食量程度）します。楽しく食生活のポイントについて学びましょう！

●日　時　**9月15日（火）10:00～**
●場　所　熊野交流館　実習室
●対象者　おおむね６５歳以上の方や、その家族
（ご家族の年齢は問いません）
●定　員　１０人程度
●持参物　エプロン、マスク、ふきん、筆記用具
三角巾（大判のハンカチなどでも可）
●申込み　９月８日（火）熊野交流館まで

参加費無料

講座報告

【まちづくり推進事業】

6/26（金）　大河ドラマ「豊臣兄弟」をもっと楽しむために



講師の寺田正治さんに、大河ドラマ「豊臣兄弟」の登場人物や歴史について、ドラマがさらにおもしろくなる見どころなど詳しく教えていただきました。

【まちづくり推進事業】

7月9日（木）　夏野菜でつくる元気ごはん　夏バテ予防料理





講師の小山恵美子さんに、旬の夏野菜を使った料理を教えていただきました。彩り豊かで食欲がアップ！夏バテ予防にぴったりな料理でした。

【社会教育活動事業】　**いきいき健幸づくり①**

6/30（火）　声を出して、心も身体も元気アップ！　声ヨガをやってみよう





講師の向原直美さんに、呼吸・発声・滑舌の大切さについて教えていただきました。

呼吸を意識しながら、自分の声帯に負担のかからない高さの声での発声練習は気持ちが良く、心も身体もリフレッシュしました。

★夏休みキッズ講座（小学生対象）

【まちづくり推進事業】

7/28（火）　風鈴をつくろう

ガラスの風鈴にマジックで好きな絵を描いたり、色を塗ったりして、素敵な風鈴ができあがりました。





8/4（火）　自分でつくるともっとおいしい！　こども料理教室







１日のはじまりの食事「朝ごはん」をしっかり食べる大切さについての話を聞き、朝ごはんに合うカラフルおにぎりスティック・たまごやき・キャベツとコーンの味噌汁を作りました。

熊野学区住民学習

映画鑑賞会のお知らせ



《あらすじ》

父、昇平の 70 歳の誕生日会に集った娘たちに告げられたのは、厳格な父が認知症になったという事実だった。

日に日に記憶を失っていく昇平の様子に戸惑う家族たちは、ある日、昇平の中に家族の誰もが忘れかけていた“愛しい思い出”が息づいていることを知る。

《解説》

中島京子の同名小説を映画化した人間ドラマ。ゆっくり記憶を失っていく父と家族の様子を映し出しながら、ときに泣き、笑い、悩みながら前に進んでいく一家の７年間の日々を映し出す。

認知症になった父の役を山崎努、父を取り巻く“東家”の面々を蒼井優、竹内結子、松原智恵子が演じる。監督を務めるのは、『湯を沸かすほどの熱い愛』の中野量太。

入場無料

上映時間１２７分

日時：9月13日（日）　●開場9：00　●上映開始9：30

場所：熊野小学校　体育館
（駐車場：熊野小学校グラウンド）

※申込み不要です。どなたでも、お誘い合わせのうえ、お越しください。

《ご持参ください》
- 靴を入れる袋（ビニール袋など）
- スリッパ
- 水分補給用の飲物

お問合せ先：熊野交流館（ＴＥＬ９５９－０００１）

主催：熊野学区人権学習推進協議会

感謝状が贈呈されました

７月１日に挙行された市制施行１１０周年記念式典において、故・小山修司さん（小林自治会）に、教育文化功労者（スポーツ推進委員）として、市長から感謝状が贈呈されました。

生前のご功績に深く感謝と敬意を表し、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



移動図書館のお知らせ

巡回日：　**9月9日（水）**
時　間：　１０：１０～１０：４０
場　所：　熊野交流館

～　助け合い　人と人を　つなぐ糸　～