広報 いずみ

１１月号

発　行
福山市泉交流館
福山市山手町六丁目３７－４
☎０８４－９５１－１５５７
izumi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



好評につき第2弾！

今日から変わる！ 肩・腰・ひざの痛み改善講座



肩こりや腰痛、ひざの痛みは、毎日の姿勢や体の使い方が関係しているかもしれません。座り方や歩き方を見直し、体への負担を減らすポイントや、痛みをやわらげる簡単な運動を楽しく学びます。

前回参加された方も、初めての方も、ぜひご参加ください！

日　　時	１２月３日（水）１０：００～
場　　所	泉交流館　２階会議室
講　　師	藤井　朱実　さん（適合療法セラピスト）
持 参 物	バスタオル（姿勢改善まくらを作ります）・タオル・お茶
定　　員	２０人
申込み問合せ	泉交流館（TEL　９５１－１５５７）

泉学区まちづくり推進委員会

社会教育活動事業



嚥下（えんげ）・むせ対策入門



いつまでもおいしく食べて笑顔で過ごすために・・・
お口の健康と飲み込み（嚥下）やむせのメカニズム、日常生活での対策について
わかりやすくお話しします。

骨密度測定を実施します。

- 骨密度の状態を確認できます。
- 右足を素足にして測定を行います。



日　　時	１２月９日（水）１０：００～
場　　所	泉交流館　２階会議室
講　　師	井上　香織　さん（株式会社ププレひまわり管理栄養士）
定　　員	２０人
申込・問合せ	泉交流館（TEL　９５１－１５５７）

団体別研修会

今年度の団体別研修会は７団体合同としました。多数参加してください。

日　時　**１２月４日（金）１９時３０分～**

場　所　泉交流館２階会議室

内　容　誰もが住みよいまちづくりに向けて

～人のつながりを深めて支え合う地域・社会をつくろう～

講　師　上手　香陽子　（生活支援コーディネータ）

問合せ　泉交流館　☎９５１－１５５７



ツルばらの誘引と剪定

春にはきれいなばらの花を咲かせましょう。それには手入れが要ります。誘引や剪定などを一緒に学びましょう。

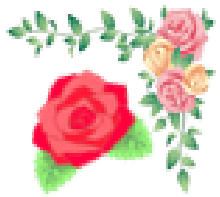
日　時　**12月6日（日）9時～**

場　所　フラワーロード三本松ばら花壇

講　師　福山ばら会　江草修さん

持参品　剪定ハサミ　厚手の手袋

申込み　泉交流館　☎９５１－１５５７



泉学区まちづくり推進委員会
泉学区公衆衛生推進委員会

交流館年末大掃除のお知らせ

今年も１２月１２日（土）９時から恒例の交流館大掃除を行います。

まちづくり推進委員会委員さんを中心に、各種団体のみなさんや、交流館を利用されているサークルのみなさんにご協力いただきます。

よろしくお願します。

１１月の行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 泉学区グランドゴルフ大会	4	5 さわやか体操	6 城西校区第2講座	7
8	9	10	11	12	13	14
15 泉学区防災訓練	16	17	18	19 さわやか体操 歌声喫茶	20 いずみカフェ 城西校区第3講座	21
22	23	24	25	26	27	28
29 三本松ばら花壇手入れ	30					

12/2 毎日がラクになる！肩・腰・ひざの痛み改善講座、12/6 ツルばらの誘引剪定、
12/9 健康講座（えんげ・むせ対策）