2023年（令和5年）　9月発行　第170号

しんいちコミュニティセンターだより

発行　新市交流館 新市コミュニティセンター
福山市新市町新市1022　TEL0847-52-5541
shinichi-community@city.fukuyama.hiroshima.jp

回覧

福山市スマホ教室

<場所>　新市コミュニティセンター
<定員>　15人（先着順）
<持ち物>　筆記用具・スマホ

受講料無料

※申し込み時に①名前②電話番号③スマホの有無をお知らせください
※スマホをお持ちでない方には，貸出をします。
※申し込み期限　10月12日まで

<日時・内容>　（連続2回講座）

●10月19日（木）14:00～16:00
「電話のかけ方，カメラの使い方，メールの利用方法」

●12月14日（木）14:00～16:00
「インターネットの利用方法」

問い合せ
申し込み先
新市交流館 新市コミュニティセンター
☎（0847）52－5541

地域活動栄養士さんによる

たんぱく質 増し増しメニューで フレイル予防

<日時>　11月7日（火）10:00～12:30
<講師>　蔵本 博美 さん（地域活動栄養士）
<定員>　8人（先着順）
<持ち物>　材料費　400円・米（半合）・手ふきタオル
マスク・エプロン・三角巾

※申し込みを　10月　5日（木）から受け付けます。
※水を使います。滑りにくい靴できてください。

・塩こんぶのチーズつくね焼き
・じゃがいものとろとろかき卵スープ
・ごはん　・ミルクココア寒天

リハビリピンポン倶楽部

運動機能を回復し，維持することを目的にしています。
仲間づくりを大切にしている場です！！

<日時>　毎週水曜日　10：00～
<持ち物>　飲み物・運動しやすい服装・室内シューズ

おやこサロン

ミュージック・ケア

<日時>　10月12日（木）10:00～11:30
<対象>　未就学児とその保護者　<持ち物>　飲み物
<内容>　ミュージック・ケア/育児相談

サロン つむぎ 10月

10/3（火） 10:00～11:30

保健師さんのおはなし

「フレイルとは？」と「ロコモ予防体操」

＜内　容＞　要介護状態にならないために日ごろからできる予防方法を学びます

＜持ち物＞　動きやすい服装・飲み物・タオル・マスク

10/10（火） 10:00～11:30

楽ラクたいそう

＜内　容＞　無理のない範囲で楽しみながら体を動かしています

＜講　師＞　青木　正子さん

＜持ち物＞　動きやすい服装・飲み物・タオル

10/17（火） 10:00～11:30

絵手紙づくり

＜講　師＞　井上　聖文　さん

＜持ち物＞　材料費　100円

＜定　員＞　8人（先着順）

申し込みは9月15日から受け付けます。

ただし，9/19の「絵手紙づくり」に参加された人は10月2日から受け付けとなります。

10/24（火） 10:00～11:30

室内グラウンドゴルフ

＜内　容＞　室内でグラウンドゴルフをします

＜持ち物＞　動きやすい服装・シューズ　飲み物・タオル

10/31（火） 10:00～11:30

布リースをつくろう

＜持ち物＞　材料費　100円

＜定　員＞　5人（先着順）

申し込みは10月27日までにお願いします

行政書士等による

無料相談会

相続・遺言手続きに関する

◆遺言や相続手続きに関して気軽にご相談ください◆

日　時・場　所・お問い合わせ先

◆２０２３年（令和５年）　１０月２１日（土）

①　9:15～　②10:10～　③11:05～　（１日３組まで）

◆新市コミュニティセンター　☎0847-52-5541☎

※要予約〈10/２（月）より予約受付開始〉