



第204号

春日交流館だより

メールアドレス kasuga-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

<発行>

春日交流館

福山市春日町3-6-17

TEL 947-4491

2023 春日学区ふれあい講演会

110歳まで歩ける体づくり

～健康寿命を延ばす簡単筋トレ法～

筋肉は裏切らない!

たにもと みちや

谷本 道哉さん

◇ 経 歴 ◇

順天堂大学先任准教授

日本オリンピック委員会医科学スタッフ

日本ボディビル連盟医科学委員

TV

■NHK「筋肉アワー」「おはよう日本」
「みんなで筋肉体操」「あさいち」

■テレビ朝日「モーニングショー」
などでも、運動の効果をわかりやすく解説
されています。

と き:7月1日(土)13:30開演
(開場は13:00より)15:00終演

ところ:春日小学校 体育館

- スリッパ持参してください。
- 要約筆記, 手話通訳あります。
- 駐車場・・・小学校グラウンド
- 問合せ・・・春日交流館

講座のご案内

まちづくり推進事業

～さわってみましょう～ 『耳つぼ講座』

☆ とき : 7月21日(金) 10:00~11:30

☆ 場所 : 春日交流館 会議室

☆ 講師 : 中川 ゆかり さん

(看護師・耳つぼアーティスト協会認定講師)

☆ 定員 : 15人

※要申込・参加費無料

☆ 持参物 : 筆記用具, 飲み物

美容に健康に★



☆古い歴史を持つ「耳つぼマッサージ」
身体の不調を改善して免疫力アップ!

シニア食生活改善教室

主催: 福山市食生活改善推進員協議会

健康でいきいき過ごすために、みんなで楽しく食事のポイントについて学んでみませんか?

【とき・内容】 ※食生活改善推進員による講義・参加者による調理実習と試食



◇1回目 6月30日(金) 10:00~
「ちょい増し習慣」で低栄養予防!

《参加費無料》

◇2回目 11月 8日(水) 10:00~
はじめよう! 減塩



【対象者】 おおむね65歳以上の方及びそのご家族(ご家族の年齢は問いません)

【場所】 春日交流館 実習室 【持参物】 エプロン・三角きん・ふきん・筆記用具・マスク

【申込先】 春日交流館 電話 947-4491 ※申込は、実施日の1週間前まで

※定員15人。申込が5人未満の場合は、中止します。

その場合は、食生活改善推進員から連絡させていただきます。

※当日、ご本人やご家族に体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

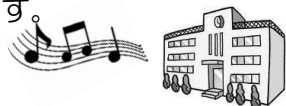
培遠中学校・春日小学校 入学・進級 おめでとう!!

* 春日小学校 全校児童数 398人
2023年度 新1年生 55人

* 培遠中学校 全校生徒数 371人
2023年度 新1年生 88人

◇新学期がスタートし、子どもたちも徐々に新生活に慣れてきた頃でしょうか。新型コロナウイルスが終息して、子どもたちが家庭・学校・地域で元気に充実した生活が送れるよう願います。

登下校での挨拶や危険箇所の注意など、子どもたちの安心安全を地域で見守っていただけるよう、みなさまよろしくお祈りします。



春日学区 行事予定とお知らせ



【ボランティアの会 おもちゃサロン】 申込不要

とき: 7月14日(金) 10:00~11:30

場所: 春日交流館 対象: 未就学児の親子

【さわやか会 健康体操】 申込不要

とき: 7月5日(水)・19日(水) 10:00~11:30

場所: 春日交流館

【春日学区人権啓発推進協議会 総会 予定】

とき: 7月21日(金) 19:30~21:00

場所: 春日交流館

『交流館大そうじ』ありがとうございました

◇5月19日、春日交流館利用者に、大そうじをしていただきました。普段とどかない所など、きれいにしていただき、すっきり気持ちよくなりました。ご協力ありがとうございました♪♪♪

