

のどかわいてなくても



水分補給を!

第211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

人・モノに寄り添うお片付け講座

【社会教育活動事業】

無料

◇介護・終活・子育て・ひとり暮らしなど、生活の変化にあわせて暮らしやすく、自宅を快適な空間にしたい方へ、気持ちの持っていき方からアドバイス

☆とき：10月25日(金) 10:00~11:30

☆ところ：春日交流館 会議室

☆講師：あべの みつえ 美都恵さん

(福祉住環境コーディネーター・終活協議会上級認定講師)

☆対象：どなたでも (資料準備のため要申込)

☆持ち物：筆記用具・具体的な相談がある方は、間取りの図面を持ってきてください(簡単な手描きのものでもいいです)



介護予防教室

【社会教育活動事業】

無料

◇月に一度の健康チェック☆☆☆ 百歳体操・口腔体操など毎月内容が変わります。家でもできる体操をおぼえて、元気にすごしていきましょう!

☆とき：10月18日(金) 11月15日(金) 12月20日(金)
いずれも 10:00~11:00

☆ところ：春日交流館 会議室

☆講師：地域包括支援センター南蔵王

☆対象：どなたでも

☆持ち物：飲み物・タオル・上履き・動きやすい服装



申込み・・・春日交流館 TEL 947-4491

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



食生活改善推進員による「料理」教室

「郷土料理」

【とき】10月11日(金)
10:00~12:30



※メニュー・参加費については、後日お知らせいたします。

- 【場 所】春日交流館 実習室
- 【申込先】春日交流館 電話 947-4491
- 【持参物】エプロン・三角きん・ふきん
筆記用具・マスク
- 【定 員】各 15 人
申込は、実施日の 1 週間前まで

スマートフォンで見よう!

春日学区

まちづくりホームページ



◇春日学区まちづくり推進委員会のホームページで、まちづくり各種団体の事業予定と報告、行事の新着情報、そして『春の日だより』や『春日交流館だより』もカラーで掲載しています。

右のQRコードをスマートフォンで読み取ると見ることができます。



フレイルチェック会

他の日程や会場はこちらから↓

～あなたはフレイル状態になっていませんか～

●と き 9月20日(金) 10:00~12:00 13:30~15:30

(※いずれの時間も内容は同じ)

- ところ 東部市民センター
- 対 象 おおむね 65 歳以上の市民
- 定 員 先着各 15 人 (予約が必要)
- 持参物 飲み物、動きやすい服装 (裸足で測定する項目があるため、裾を膝まであげられるズボン・くつ下などでご参加ください。)

<申込先> 健康推進課 (9/2 から受付)

電話 : 084-928-3421



クーリングシェルター

◇福山市内の交流館は「クーリングシェルター」として、熱中症特別警戒アラートの発令時に危険な暑さから避難できる施設に指定されています。

春日交流館も、発令時にはどなたでも涼んでいただくことができます。

※利用時間
土日祝日をのぞく
平日のみ
交流館開館時間
8:30~17:00



春日学区 行事予定とお知らせ

【春日学区敬老会式典 中止】

◇学区から各自治会・町内会をとおして記念品が配布されます。今後ますますのご健康とご多幸をお祈りいたします。

【さわやか会 健康体操】申込不要

と き: 9月4日(水)・18日(水)

10:00~11:30

場 所: 春日交流館

対 象: どなたでも



【ボランティアの会 おもちゃサロン】申込不要 毎月第2金曜日

と き: 9月13日(金) 10:00~11:30

場 所: 春日交流館

対 象: 未就学児の親子

