



◆インターネットで「交流館だより」が閲覧できます。



第215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



## 安心・健康セミナー

社会教育活動事業



今年度1年間通して、連続講座を行います。

お申込みは・・・春日交流館 TEL 947-4491  
または、QRでも申込できます。

## 終活講座 不動産について

身近な不動産について、終活の観点でのお話です。  
全体での質問時間もあります。

連続講座①

無料

申込用QR



■とき：7月4日(金) 10:00~11:30

■ところ：春日交流館 会議室

■講師：岡崎 有弘 さん

(終活グループ笑顔ひろー縁講師、第壹地所企業株式会社)

■定員：20人 ※要申込

■持ち物：筆記用具



## 防災講座 『防災×食』

連続講座②

無料

申込用QR



■とき：8月19日(火) 10:00~11:30

■ところ：春日交流館 実習室

■講師：大原 知 さん (ポウサイズ救急救命士)

■定員：16人 ※要申込

■持ち物：筆記用具・エプロン・三角きん・ふきん・マスク



災害時の食に関する学びです。座学とパッキングなど教わります。

〈全2回無料〉

まちづくり推進事業



～夏の疲れを癒す～

# いすヨガ yoga

- と き：① 7月29日(火)  
② 8月26日(火)  
どちらも 10:00～11:00

■ところ：春日交流館 会議室

申込用QR



■講 師：木村 典子 さん  
(福山老人大学 ヨガ講師)

■定 員：15人 ※要申込

■持ち物：のみもの・フェイスタオル

## 春日学区 行事予定とお知らせ



### 福山市地域包括支援センター南蔵王

【介護予防教室】 参加費無料

と き：7月18日(金) 10:00～11:00  
 ところ：春日交流館  
 内 容：専門職やトレーナーによる介護予防体操  
 持ち物：マスク着用・飲み物・タオル  
 動きやすい服装、はきもの

【家族介護者等のつどい】 要申込・参加費 無料

と き：7月28日(月) 10:00～11:30  
 ところ：伊勢丘交流館  
 内 容：10:00～ 講座「健康寿命をのばす！」  
 11:00～ 交流会 介護の不安や悩み、  
 思いなど、色々と話しましょう。

申込・問合せ：福山市地域包括支援センター南蔵王  
 TEL 940-1130

【資源回収 予定】

春日小学校 6月22日(日)  
 培遠中学校 7月27日(日)

※詳細は、別途回覧などでご確認ください。



【さわやか会 健康体操】 申込不要

と き：7月2日(水)・16日(水) 10:00～11:30  
 ところ：春日交流館

【おもちゃサロン】 申込不要

と き：7月11日(金) 10:00～11:30  
 ところ：春日交流館 対 象：未就学児の親子

# シニア食生活改善教室

主催：食生活改善推進員協議会

みんなで楽しく食生活のポイントについて  
学びましょう！



【と き・内 容】

① 7月7日(月) 9:00～12:00

『食生活でフレイル予防』

健康づくりは日々の食事から！

② 9月4日(木) 9:00～12:00

『シニアのための家庭での食品備蓄』

災害への備えを見直す機会に！

※食生活改善推進員による講義と、調理実習があります。(軽食程度の試食です。)

【対象者】 おおむね65歳以上の方や

そのご家族(ご家族の年齢は問いません)

【ところ・申込先】 春日交流館 947-4491

※締め切りは、実施日の1週間前

【持ち物】 エプロン・マスク

ふきん・三角巾  
 (大判のハンカチまたは  
 手ぬぐいでも可)  
 筆記用具



## 春日小学校

### 募集中!

## 図書ボランティア

◇読み聞かせ … 学期に1～2回程度  
(各クラス) 8:20～8:30

◇図書の修繕 … 毎週月・水・金曜日 午前  
(春日小学校図書室)

読み聞かせだけ、  
本の修繕だけの  
参加でもOKです！  
興味のある方は、  
お問合せ・見学に  
いらしてください。  
連絡先は、こちらの  
QRになります。  
よろしくお願ひします。  
(代表 宮野)

