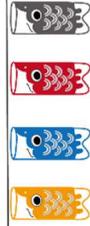


# つばさ



東村交流館  
 福山市東村町2536-1  
 ☎084-936-0600  
 ✉; higashimura-krk  
 @city.fukuyama.hiroshima.jp

東村交流館  
ホームページ

**参加者募集!**

～社会教育活動事業～

## 「これから、どうする?」

「人生、今が一番若い時!」とは言え、一日一日過ぎるごとに歳は重ねていきます。毎日を明るく元気に過ごすために、みんなで考え実践してみませんか。



**5/29(水) 10:30～**  
**肩こり・腰痛・ひざ痛を自分で何とかしたい!**  
**～背骨コンディショニング～**

背骨を整えることで、つらい痛みや不調が起きない健康なカラダへリセット!できます。

- ✿ 東村交流館2階会議室
- ✿ 講師; 郷原 遥さん (背骨コンディショニング協会インストラクター)
- ✿ 持参物  
 ヨガマット(なければバスタオル)・バスタオル・フェイスタオル・飲み物
- ✿ 定員 15人程度

**6/26(水) 10:00～**  
**筋力を維持したい!**  
**～一生自分の足で歩いてトイレに行ける100トレ～**

人生100年時代の新しい健康体操で、筋力を維持していきましょう。

- ✿ 東村交流館2階会議室
- ✿ 講師; 崎谷 俊明さん (からだカイゼントレーナー)
- ✿ 持参物  
 屋内シューズ・タオル・飲み物
- ✿ 定員 15人程度



## 2024年度(令和6年度)受講生募集! 運動普及推進員・食生活改善推進員 養成講座

～一緒にしませんか みんなで健康づくりの活動～

### ◆運動普及推進員

(とき) 7月～来年2月(月1回程度) 全8回  
 (対象者) 20歳～おおむね74歳の市民  
 (ところ) 福山すこやかセンターなど

### ◆食生活改善推進員

(とき) 6月～来年3月(月1回程度) 全12回  
 (対象者) おおむね20歳～おおむね74歳の市民  
 (ところ) 福山すこやかセンターなど



※ともに、受講後、推進員として、基本はお住いの小学校区でボランティア活動ができる人

(問合せ・申込み先)

**福山市健康推進課: TEL 084-928-3421**

ご本人が直接お申し込みください。

(申込み期間)

**4月1日(月)～5月10日(金)**



# サークル活動・団体活動のご案内



入会や見学をご希望の方は、交流館へご連絡ください。代表者へお取次ぎします。

サークル名	内容	対象	備考
あすなろ会	ぬり絵など	成人一般	
スズランの会	カラオケ	成人一般	
きものを楽しむ会	着付け	成人一般	
グランドゴルフ愛好会	グラウンドゴルフ	成人一般	旧東村小学校グラウンド
習字教室いろは	硬筆習字	小学生以上	
なかよし会	舞踊	成人一般	
生け花	閑漈流	成人一般	※満員
ソフトヨガサークル	ソフトヨガ	成人一般	
チェアヨガサークル	チェアヨガ	成人一般	
なでしこ会	舞踊	成人一般	
生け花土曜会	閑漈流	小学生以上	



活動名	内容	対象	日時	備考	主催
さわやか体操	健康づくりのための運動	成人一般	月1回 午後	室内用シューズ持参のこと	運動普及推進員
いきいきサロン	地域住民の交流	主に高齢者	月1回 午後	参加費¥100	福祉を高める会 ボランティアの会
喫茶店風サロン	喫茶を介しての定期的な交流	どなたでも	第2・4(土) 13:30~15:00	生寿園デイサービスセンターにて 参加費¥100	



## 高齢者お出かけ支援事業

**運行日** 毎週月曜日・水曜日・土曜日  
**運行時刻** 午前便 9:00 交流館出発・午後便 14:00 交流館出発  
 ※お近くの乗降場所へ送迎します。  
 ※ご利用には、事前登録が必要です。

### 【申込み・問合せ】

各自治会長、またはお出かけ支援事務局へお電話ください。  
 ☎080-6349-2024 (運行日の8:30~9:30)

**ボランティア運転手  
および利用者  
募集中!**

