

2024 年(令和 6 年)5月7日

いせがおか交流館だより

発行：伊勢丘交流館

福山市伊勢丘四丁目6番1号 TEL 084-947-0511

E-mail : isegaoka-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



めざそう！エイジレスな生活①

姿勢を正してアンチエイジング

なぜ背中や膝がまがって見えるの？姿勢を正すには筋力アップ・ストレッチが必要？そんなお話と運動をしていきます。
年齢は背中に出るともいわれています。マイナス10歳をめざして体幹を鍛えましょう！

と き：5月28日(火) 10:00~11:30

ところ：伊勢丘交流館 会議室

対 象：成人一般 運動できる服装で！

講 師：運動特化型リハビリセンターREHAIRO 藤尾 貴文 さん
地域包括支援センター坪生 和田 圭司 さん

主催・申込み：伊勢丘交流館(084-947-0511)

どっちが若見え？
姿勢の改善+健康で元気に！



定員
30人



理学療法士のほか、ピラティス、多くのトップアスリートが取り組む体幹トレーニング指導資格などを保有する藤尾先生から楽しい指導が受けられます。楽しく運動すれば心も体も健康に♪

めざそう！エイジレスな生活②

韓国家庭料理と宮廷料理

おとなりの国、韓国の料理について学ぼう！

宮廷料理は陰陽五行思想に基づく「五味」「五色」「五法」をバランスよく取り入れた献立が特徴。そんな宮廷料理の代表メニューで、見た目も美しい、九節板一구절판(クジョルパン)ー(9種のクレープ包み)に挑戦してみましょう。

と き：6月22日(土) 10:00~12:00

ところ：伊勢丘交流館 実習室

対 象：成人一般

講 師：金光 美子さん(美韓食 主宰)

材料費：1,000円

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん

主催・申込み：伊勢丘交流館(084-947-0511)

定員
16人



真ん中に盛り付けた小麦煎餅に各種野菜を包んで、からし醤油や酢醤油につけて食べます。宮廷のお膳や酒のお膳として出されていました。



思いやりのあるまちづくり協議会 推進委員会総会・研修



と き：6月2日(日) 9:30 ~ 12:00

受付 9:00 ~

総会 9:30 ~ 10:00

研修 10:00 ~ 12:00

ところ：伊勢丘交流館 会議室

対 象：思いやりのあるまちづくり協議会推進委員

研 修：推進委員研修ー防災のまちづくりー

主 催：伊勢丘交流館(084-947-0511)

ばらバラ 友の会



第2・4火曜日にばら花壇「絆」と交流館の花壇の整備をしています。一緒に活動していただけるボランティアを募集しています。

ー 第20回世界バラ会議福山大会2025 ー

伊勢丘交流館のホームページから

交流館だよりをカラーで

見ることができます。→→→

※まちづくりの情報もご覧いただけます。



ミュージックサロン

ピアノの連弾やクイズなど、
お楽しみいっぱいです！



と き：7月9日(火)
10:00~11:30

ところ：伊勢丘交流館 会議室

出演：藤原 美香 さん、吉岡 尚美 さん

定員：30人 対象：どなたでも **無料**

主催：伊勢丘学区まちづくり推進委員会

※申し込みは伊勢丘交流館まで (☎947-0511)

歌声喫茶



歌って笑って楽しいひとときを一緒に♪

と き：5月30日(木) 13:30~15:30

ところ：伊勢丘交流館 会議室

指導：中崎 くるみ さん (ムジカ音楽学園)

定員：30人

会費：200円 (茶菓子代として)

主催：伊勢丘学区まちづくり推進委員会

※申し込みは伊勢丘交流館まで (☎947-0511)

福祉を高める会

いずれも **無料** **申込不要**



おもちゃサロン

！トミックタイムが大人気！

5月15日(水) 9:30~11:30

6月19日(水) 9:30~11:30

伊勢丘交流館 会議室

対象：未就園児とその保護者



いきいきサロン

一緒に楽しく活動しましょう！

5月22日(水) 9:30~12:00

6月26日(水) 9:30~12:00

伊勢丘交流館 会議室

対象：65歳以上の方

内容：5月 筋力アップ
6月 ゲーム

持参物：
飲み物、タオル



健康でいきいき過ごすための

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

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！

1回目 6月26日(水) 9:30~12:00

「低栄養を防いですこやか食生活」

2回目 9月11日(水) 9:30~12:00

「骨粗しょう症予防の食事」

食生活改善推進員による講義と
参加者による調理実習と試食があります。

ところ：伊勢丘交流館 実習室 **無料**

対象：おおむね 65歳以上の方やそのご家族

定員：15人

申込締切：実施日の1週間前まで

持参物：エプロン、三角巾(大判のハンカチ等でも可)
ふきん、筆記用具、マスク

※発熱など体調不良の場合は参加をご遠慮ください。
※申込者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します。

※申し込みは伊勢丘交流館まで (☎947-0511)

伊勢丘学区夏のユニカール大会

ルール説明があるので初心者でも
楽しめます。

だれでも参加できる
ユニバーサルカーリングの世界を
ぜひ体験してください！



と き：6月23日(日)

受付 8:30~

開会式 9:00~

無料

ところ：伊勢丘小学校 体育館

参加賞あり

対象：小学3年生~おとな 定員：75人

準備物：室内用シューズ、運動できる服装

指導：伊勢丘ユニカール普及指導員

各町内会で回覧される募集要項で確認し、
申し込んでください。

主催：伊勢丘学区まちづくり推進委員会

共催：伊勢丘交流館

室内用
シューズを
お忘れなく

ユニカール同好会活動日 場所：伊勢丘交流館会議室

5/14(火) 6/11(火) 9:30~11:30

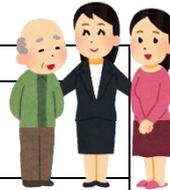
5/22(水) 6/26(水) 13:30~16:00

5/17(金) 6/21(金) 19:00~21:00

一緒に練習して
みませんか？

民生委員・児童委員のご紹介

民生委員・児童委員は、地域の身近な相談・支援者です。
民生委員・児童委員には守秘義務があります。



名前・連絡先	担当地区	名前・連絡先	担当地区
南 忠義	伊勢丘四丁目(中山), 二丁目, 伊勢丘一丁目の一部	杠 充	伊勢丘七丁目(鳳)
土居 恵利子	伊勢丘一丁目の一部, 伊勢丘五丁目の一部, 引野町北五丁目の一部(サクラ)	佐藤 哲郎	伊勢丘八丁目1~15 (朝日丘)
三輪 篤子	伊勢丘三丁目の一部(さくら)	齋藤 美恵子	伊勢丘八丁目16~29 (朝日丘)
松本 幸子	伊勢丘三丁目の一部, 伊勢丘五丁目の一部(南山), 引野町北四丁目の一部	伊藤 良美	伊勢丘六丁目1~4(春日台) 春日台
横山 由利子	伊勢丘六丁目1~29 (新伊勢丘)	中畑 真由美	主任児童委員

伊勢丘子どもエコクラブ活動報告

4月29日(祝日・昭和の日)

蔵王山ハイキングに行きました。小・中学生と保護者、初めて山に登るといふ3歳の子も全員登頂しました。大きな岩に登る体験をし、自然を守る大切さも学びました。



あそこに小学校が、そっちに近くのスーパーが見えるね!

汗かいたけど、気持ちがいいね♪ヤマガラ飛んでこないかな。



行ってきまーす♪(この時はまだ元気いっぱい)



【エヒメアヤメ】下見(4月16日)で出会った小さくて可憐な花。国の天然記念物。

【桐の花】昔は娘が生まれると桐を植え、その桐でダンスを作り嫁入り道具にした風習があったそうです。



毎月1回開催します!
詳しくは交流館掲出チラシで!

介護なんでも相談会

ちょっと気になること相談してみませんか?

とき: 5月15日(水) 10:00~11:00

ところ: 鳳町内会館(偶数月: 交流館 奇数月: 鳳町内会館)



やって来い! 寄って来い! み~んな来い! 来いこい倶楽部

とき: 5月22日(水) 10:00~11:00

6月19日(水) 10:00~11:00

ところ: 東部市民センター
第1・2学習室

持ち物: 動きやすい服装、タオル、お茶

定員: 40名 (※20分前から受付・先着順)

「理学療法士による熱く力を高める運動」

「有酸素運動と筋トレで脂肪を燃やそう」

●体調の悪い方、発熱のある方は参加をご遠慮下さい。

●参加中の怪我やその他不測の事態等につきましては、地域包括支援センターでは責任を負いかねます。ご了承下さい。

予約不要

主催: 福山市地域包括支援センター 坪生 084-947-9090



日	月	火	水	木	金	土
5 12 さくら定例会 あすなろ定例会	13 新伊勢丘定例会 あおぞら定例会	14 ばらバラ友の会 	15 おもちゃサロン 思いやり協議会 事務局会 	16	17 広報部会	18 こども食堂 福祉を高める会 定例会
19	20	21 小町くらぶ 「ばらのかご作り」	22 いきいきサロン 思いやり協議会 役員会	23	24	25
26	27 行事部会	28 ばらバラ友の会 Ⓢ姿勢アンチ エイジング	29	30 歌声喫茶 	31	6 1 こども食堂 自治連役員会
2 思いやり協議会 総会	3	4 	5	6	7 自治連定例会	8
9 エコクラブ さくら定例会 子ども会育成協 議会定例会	10 中山定例会	11 ばらバラ友の会 サントウン 定例会	12 あすなろ定例会	13 新伊勢丘定例会 あおぞら定例会	14	15 こども食堂 福祉を高める会 定例会
16	17	18 	19 おもちゃサロン 介護相談の日 	20	21 広報部会	22 Ⓢ韓国料理
23 ユニカール 大会 	24	25 ばらバラ友の会	26 いきいきサロン シニア食生活改 善教室 	27	28	29

30
自主防災協議会
総会



○伊勢丘交流館で行われる事業・催し・会議の予定です。
○グループ・サークルの利用については掲載していません。
○事情により、中止・変更の可能性があります。



交流館での
活動の
お手伝いを
してくださる
方を募集しています！

募集

〈 内容 〉

- ・子ども講座のお手伝い
- ・小町くらぶ等講座受付
- ・子どもの活動時の見守り
など

伊勢丘交流館までお問合せ
ください。(☎947-0511)



5月の 玄関展示

板崎照代さん(南山)
の絵手紙を展示して
います。
もらった方が元気に
なるように思いを込
めて描くのが絵手紙
の基本だと、話され
ていました。

