

光公民館だより

E-mail : hikari-kouminkan@city.fukuyama.hiroshima.jp

発行

福山市光公民館

草戸町 4-1-29

Tel 925-4258



6 月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
			1 ・光ふれあい カフェ	2 ・光サロン	3 ・盆踊り実行委員会	4 ・交通安全自治会 総会
5	6 ・町内会連合会 会長定例会	7	8 ・光ふれあい カフェ	9	10	11
12	13	14	15 ・光ふれあい カフェ ・廃食油回収日	16	17	18 
19	20	21 ・全館清掃	22 ・光ふれあい カフェ	23	24 ・子育て応援講座 「親子でふれあい リトミック」	25 ・光おはなし文庫 ・これってどうな ん？相談室
26 ・光老連 カローリング大会	27	28 ・いきいき 運動教室	29 ・敬老会 実行委員会 ・光ふれあい カフェ	30 		

【 7 月の行事予定 】

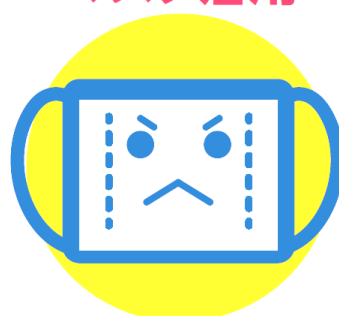
- ・ 1 日（金）光学区自主防災協議会総会
- ・ 3 日（日）少年少女親善球技大会
- ・ 7 日（木）光サロン
- ・ 9 日（土）シニア食生活改善教室
- ・ 20 日（水）光学区住みよいまちづくり協議会
推進委員会
- ・ 21 日（木）・22 日（金） 地域懇談会（光小）
- ・ 22 日（金）子育て応援講座
「親子でスキンシップ～赤ちゃん体操～」
- ・ 23 日（土）光おはなし文庫／これってどうなん？相談室
- ・ 26 日（火）いきいき運動教室
- ・ 30 日（土）子ども食育クッキング

*** 光ふれあいカフェは、毎週水曜日に開店します。***

【光公民館からのお願い】

貸館の使用後は、
机・椅子・ドアノブ等の
消毒清掃を
お願いいたします。

会話時の
マスク着用



大声での
会話の自粛



手洗い・
消毒の徹底



シニア食生活改善教室

料理の作り方を
見てみよう！

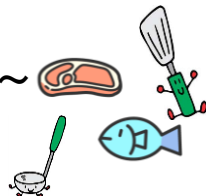
参加費 無料

低栄養を予防して、
元気に毎日を過ごしましょう！

【とき・内容】

□ 1回目 7月 9日(土) 10:00～

『たんぱく質をとってフレイル予防！』



□ 2回目 8月29日(月) 10:00～

『簡単調理で低栄養予防』

* 食生活改善推進員による講義と、調理デモンストレーションの見学があります。

【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)

【ところ】光公民館

【定員】15人程度

【持参物】エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具

(大判のハンカチまたは手ぬぐいでも可)

【申込み先】

6月24日(金)までに

光公民館(☎925-4258)へ

お申し込みください。



※マスクの着用、事前の体温測定をお願いします。また、当日熱がある方、咳や倦怠感等の症状がある方の参加はご遠慮ください。

主催：福山市食生活改善推進員協議会

子ども食育クッキング

地域まちづくり推進事業

地域福祉活動事業

【日時】7月30日(土)

10:00～12:00

【場所】光公民館 実習室

【定員】12組(24人)

小学生以上のお子さん、保護者

【参加費】一人につき300円

【持参物】エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、
シューズ(お子さん)

【申込締切り】7月9日(土)



毎日の食事の大切さを、
料理を通して学習しませんか？
メニューは、ワンプレートランチ
を予定しています。



まちバス25P

*小学生が対象です。

応募多数の場合は、抽選となります。

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、変更もしくは中止となる場合がございます。

主催：光学区まちづくり推進委員会／光学区福祉を高める会

光学区まちづくり推進委員会

—2022年度(令和4年度)委員の紹介—

(敬称略)

役 員			町内会長					
	委員長	花谷 忠厚		上ノ丁	渡邊 賢司		淀川親和	佐藤 孝次郎
	副委員長	岩本 敏秀		中ノ丁	川崎 弘國	新	淀川 睦	松村 孝司
	副委員長	桑田 真弓		下ノ丁	大土井 昭夫		栄	梅田 敏臣
	事務局	佐藤 孝次郎		半 坂	志田原 久人		沖野上親和	畑 信 次
	会 計	川崎 弘國		芦 田	花谷 忠厚		沖野上親栄	岡村 功嗣
	会 計	金尾 富子	新	東鷹取	小林 祥二		光	栗原 龍三
	会 計	塩出 里子	新	西鷹取	小林 正直		双 葉	川上 澄雄
	監 査	中川 雅貴		南鷹取	牧野 耕三		朝 日	小坂 章則
	監 査	小坂 章則		淀 川	中川 雅貴			

民主団体・機関					
	町内会連合会・自主防災協議会 ・公民館運営委員会	花谷 忠厚		地域安全推進協議会	未 定
	老人クラブ連合会	岩本 敏秀		交通安全自治会	中川 雅貴
	女性会	桑田 真弓	新	福山市消防団霞分団	日野 朋政
	体育会	青山 勇一		南防火協会光支部	渡壁 賢治
	福祉を高める会	中原 幸子		青少年育成員協議会	桑田 弘史
新	光小学校PTA	滝宮 大地		光小学校 校長	山室 和恵
新	子ども会育成連絡協議会	春名 孝一郎		鷹取中学校 校長	藤田 由美子
新	鷹取中学校PTA	寄高 英樹		野上保育所 所長	永田 博子
	第6区民生委員児童委員協議会 光学区代表	横見 容子		行政職員の会	三谷 正道
	公衆衛生推進委員会	金尾 富子		光公民館	佐藤 孝次郎
				光公民館	塩出 里子
				光公民館	樋口 裕子

規約により、町内会長、各種民主団体・機関の代表の方々がまちづくり推進委員会の委員になられています。**新**の表示のある方は、本年度役員・委員になられた方です。

地域の皆さん、ご協力よろしくお願いいたします。

子育てサポーターリーダー(ファシリテーター)

養成講座

◆日 時 6月8日(水)、6月15日(水)、
6月23日(木)、6月29日(水) (4回連続講座)
13時30分～16時00分

◆場 所 人権交流センター 1階 ホール(福山市佐波町262-3)

◆内 容 「『親の力』をまなびあう学習プログラム」講座の進行役になるためのスキルを学びます。
受講後はボランティアとして活動します。お気軽にお問い合わせください!

◆対 象 子育て支援に関心のある方 ◆定 員 25人 ※先着 ◆参加費 無料

◆申込み・問合せ先 人権・生涯学習課 928-1243

子育て支援に興味がある方
地域で活動をしたい方

募集!!

◎5月9日(月)～受付開始!

社会教育活動事業
子育て応援講座

親子でスキンシップ ～赤ちゃん体操～



7/22 (金)
10:00～



ところ：光公民館

講師：瀧川 知子さん

対象：親子

(子どもの対象年齢は、0歳～未就園児)

定員：10組程度

参加費：無料

持参物：バスタオル

*お子さまの外出に必要なおむつ、
水分補給の飲み物等ご持参ください。



申込み・問合せ：光公民館 ☎925-4258

2022年度(令和4年度) 子育て応援講座

ところ：光公民館 時間：10:00～

*申込み・問合せ：光公民館 ☎925-4258

*今後も公民館だよりにて詳細をお知らせします。

* 随時募集中 * 空き状況はお気軽にお問い合わせください♪

と き	内 容	講 師	対象年齢	材料費	持参物	定員 (親子)	主 催
6/24 金	親子でふれあいリトミック ～リズムであ・そ・ほ♪～	渡辺 留美子	生後3ヶ月～2歳	無料	音の鳴るおもちゃ	10組	公民館
7/22 金	親子でスキンシップ ～赤ちゃん体操～	瀧川 知子	0歳～未就園児	無料	バスタオル	10組	公民館
9/30 金	写真で子育て♪ ～みんなで笑顔～	阿部 美佳	0歳～未就園児	無料	スマホ or デジカメ	10組	公民館
10/21 金	今、この時を大切に！ 手形・足形アート	弓井 恭子	0歳～未就園児	300円	手拭きタオル	10組	公民館
11/25 金	歯と口の健康について	福山市保健師 歯科衛生士	0歳～未就園児	無料		10組	公民館
12/16 金	おはなし会と音楽で 楽しいクリスマス♪	えほん見 ^{ミラ} える	0歳～未就園児	無料		25組	まちづくり
2/24 金	親子で楽しく ～おひざにだっこでおはなし しましょう～	子育てサポーター リーダー	0歳～未就園児	無料		10組	公民館



光学区公式 LINE の
「友だち追加」は
こちらから→



友だち ただいま 165 人

5月30日現在

光学区まちづくりラボ

URL: <http://www.hikari-machidukuri.com>

