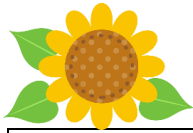


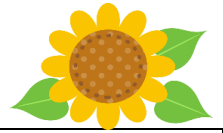
光交流館だより

hikari-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

発行
福山市光交流館
草戸町4-1-29
TEL 925-4258



8月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
				1 ・光サロン	2 食育セミナー (光小PTA共催)	3 ・盆踊り大会
4 ・盆踊り大会 (予備日)	5 ・町内会 連合会 会長定例会	6	7 ・光ふれあい カフェ	8	9	10 ・夏の思い出 (子ども会共催)
11 ・福山市長選挙 投票日	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 ・光ふれあい カフェ ・廃食油 回収日 (~10時)	22	23	24 ・光おはなし文庫 ・これって どうなん?相談室
25 ・老連 一斉清掃	26	27 ・文化祭・ 敬老会実行 委員会	28 ・光ふれあい カフェ	29	30 ・シニア料理教室 (2回目)	31 

【9月の行事予定】

- ・5日（木）光サロン
- ・10日（火）スマホ教室
- ・14日（土）生涯学習講座
「中山城跡出土の石斧をめぐって」
- ・20日（金）子育て応援講座「赤ちゃん体操」



光ふれあいカフェは、毎週水曜日に開店します。

*8月14日（水）の『光ふれあいカフェ』はお盆休みです。

*8月27日（火）の『いきいき運動教室』はお休みいたします。

『光交流館』は
クーリングシェルターに指定されています。



熱中症対策

熱中症対策としては、涼しい環境への避難が大切なため、事前に市町村が指定を行っているクーリングシェルターが指定の時間開放されます。自宅にエアコンがある場合等、涼しい環境が確保できる際には、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。

熱中症予防行動



熱中症警戒アラートをチェック!



見守り・声かけ!



適切にエアコンを使おう!



こまめに水分・塩分を補給!

クーリングシェルター・マーク

熱中症特別警戒アラートが発表されたら、外出を控えて冷房をかけた室内で過ごしたり、声をかけあって近隣の涼しい施設へ避難したりするなど、地域での熱中症ゼロをめざしましょう...

社会教育活動事業
子育て応援講座



親子でスキンシップ 9月20日(金) ～赤ちゃん体操～

10:00～



ところ：光交流館

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 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。



参加費 無料

動きやすい服装で参加してね!

問合せ・申込み先：光交流館
☎925-4258

中山城跡出土の石斧をめぐって

まちづくり推進事業
生涯学習講座



～福山の黎明期～



とき：9月14日(土) 13:30～15:00

ところ：光交流館 会議室

講師：福山市立大学 都市経営学部 都市経営学科(日本考古学)

八幡 浩二(やはた こうじ) 教授

対象：小学生以上

参加費：無料

先着：50人



神子柴(みこしば)型石斧が中山城跡から出土されたことから、福山の黎明期について学んでいただけます。福山の時代の移り変わりを一緒に学んでみませんか?

問合せ先：光交流館 ☎925-4258
名義後援：福山市



シニア食生活改善教室(2回目)

健康でいきいき過ごすために、
みんなで楽しく食事のポイントについて学んでみませんか?



☐8月30日(金) 10時00分～

【内容】『骨粗しょう症予防の食事』

※食生活改善推進員による講義・参加者による調理実習と試食

【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】光交流館 実習室

【持参物】エプロン、三角巾(大判のハンカチなど)、ふきん、筆記用具、マスク

【申込先】光交流館 ☎925-4258 ※締切り：8月23日(金)

※参加費は無料です。

※当日、体調不良がある場合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

— 大切な暮らしを支える みんなの税 —



福山市スマホ教室

と き：**9月10日(火)10:00~**

と ころ：光交流館 会議室

内 容：・SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の利用方法
・コミュニケーションアプリの利用方法
・スマートフォンを安全に使うポイント

対 象：スマホの操作方法を知りたい方

定 員：15人

料 金：無料



【申込み先】光交流館 TEL：925-4258

*申込み時に①名前②電話番号③スマホの有無をお知らせください。


*締切り：9月3日（火）まで

持参物：筆記用具、スマホ

（*スマホ未所持の方は貸出可能です。申込み時にお伝えください。）



【「敬老行事」について（福山市）】

対象者	満77歳以上 (昭和23年4月1日以前生まれ)	
特 別 記 念 品	80歳 90歳 100歳 学区最高齢者 市内男女最高齢者	福山市が対象者に 郵送でお届けします。 
長寿祝金 (100歳になられた人)	福山市が対象者にお届けします。 (福山市より案内のお便りがあります。)	

*本年度より毎年 対象者は満77歳以上となります。



2024年度
光学区の対象者人数は
1,163人です

【光学区の敬老行事について】

〇ご長寿をお祝いする敬老会は実施します。

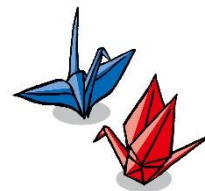
但し、会場を光小学校体育館とするため、残暑厳しい「敬老の日」はさけて11月に実施することにいたします。『光学区敬老会』の日程・詳細につきましては、8月27日（火）敬老会実行委員会にて検討いたしますので、決まりましたら、今後の交流館だより、ホームページ等でお知らせします。

光学区より福山市（高齢者支援課）から情報の提供を受けた全対象者にご案内状をお届けいたします。（但し、2024年6月3日現在、福山市に住民票がある方になります。）

〇88歳と99歳の対象者（町内会加入者）には、光学区よりお祝い状をお贈りします。

会場を変更して、内容も参加型にリニューアル!!

2024 市民平和のつどい・第70回市民平和大会



日時：8月8日(木) 13時～16時

場所：まなびの館ローズコム
(福山市霞町一丁目10番1号)

内容：1945年8月8日の「福山空襲」を心にとめるとともに、平和の大切さや人権の尊さについて考える。

入場料：無料

問合せ：福山市多様性社会推進課 (☎084-928-1235)



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 8月28日(水) 10:00～12:00 13:30～15:30

(※いずれの時間も内容は同じ)

●ところ 老人大学(地吹町12-7)

●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 屋内シューズ、飲み物、動きやすい服装(裸足で測定する項目があるため、裾を膝まで上げられるズボン・くつ下などでご参加ください。)

<申込先> 健康推進課(8/1から受付)

電話：084-928-3421



「フレイル予防ローラ」

【2023年度(令和5年度)協働のまちづくり推進事業報告を ホームページに掲載しました】

2023年度(令和5年度)に実施した事業の内容と成果・課題、特色ある取組等をまとめた報告書が福山市のホームページに掲載されました。ぜひ、ご覧ください。

スキャンすると
簡単に閲覧できます!



閲覧方法

まちづくり推進課ホームページ

「地域まちづくり推進事業・地域まちづくり計画」

> 「2023年度(令和5年度)協働のまちづくり推進事業報告書」

URL: <https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/machidukuri-suisin/335541.html>

《光学区まちづくりラボ(ホームページ)からも閲覧できます!》



光学区まちづくりラボ

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

