

光交流館だより

hikari-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



カラー版
「交流館だより」

発行
福山市光交流館
草戸町 4-1-29
Tel 925-4258



9月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 ・光ふれあい カフェ	4 ・光サロン	5	6
7	8	9	10 ・光ふれあい カフェ ・住みよいまちづくり 協議会 推進委員会	11	12 ・シニア食生活 改善教室	13
14	15	16	17 ・光ふれあい カフェ	18	19	20
21 ・老連 一斉清掃	22	23	24 ・光ふれあい カフェ ・フレイル予防塾	25	26 ・子育て応援講座 「おひざにだっこで おはなししましょう」	27 ・光おはなし文庫 ・これってどうなん？ 相談室
28	29	30 ・いきいき運動 教室				

【 10 月の行事予定 】

- ・ 2 日（木）光サロン
- ・ 7 日（火）町内会連合会 会長定例会
- ・ 8 日（水）敬老会実行委員会
- ・ 15 日（水）廃食油回収日
- ・ 16 日（木）いきいき料理教室
- ・ 19 日（日）光学区民運動会
- ・ 21 日（火）スマートフォンちょこっと相談室
- ・ 24 日（金）子育て応援講座「歯と口の健康について」
- ・ 25 日（土）光おはなし文庫
これってどうなん？相談室
- ・ 26 日（日）全市一斉清掃
- ・ 28 日（火）いきいき運動教室



祝 ご長寿 おめでとうございます
ますます お元気で過ごされますよう お祈りいたします



本年度、光学区で敬老行事の対象者となる方は、1,197 人(5月14日現在)です。

ご長寿をお祝いする敬老会を 11 月 2 日（日）に行う予定です。

準備が整い次第、対象の皆さまにはご案内状をお届けします。



対象者：
昭和 24 年 4 月 1 日以前に生まれた人
(令和 8 年 4 月 1 日までに満 77 歳以上
になれる人)



いきいき運動教室



地域まちづくり推進事業 地域福祉活動事業

【後期日程】

- *10月28日
- *11月25日
- *12月23日
- *1月27日
- *2月24日
- *3月24日



転ばない体力づくりと
毎日いきいき楽しく生活していくために！

- ☆開催日 毎月第4火曜日
10:00～11:30
- ☆ところ 光交流館 会議室
- ☆対象 中高年齢者
- ☆持参物 室内用運動靴・タオル・飲み物（水分補給用）
- ☆テーマ ストレッチ・筋力トレーニング・フレイル予防等



問 合 せ 光交流館 ☎925-4258
主 催 光学区の福祉を高める会／光学区まちづくり推進委員会

いきいき料理教室～災害時に役立つ防災食～

10月16日(木)
10:00～

- ところ 光交流館 実習室
- 講 師 食生活改善推進員
- 参加費 300 円
- 持参物 エプロン、三角巾（大判ハンカチなど）、
ふきん、筆記用具、マスク
- 定 員 15 人

もしもの時に備えて
簡単＆栄養料理と一緒に
作りましょう！

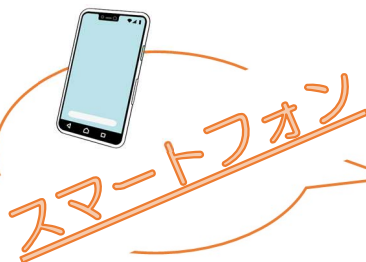


主催：光学区の福祉を高める会
光学区まちづくり推進委員会

申込先：光交流館 ☎925-4258
締切り：10月9日（木）



まちづくり協働事業／生涯学習講座



ちょこっと相談室

普段聞きたいけど、聞けないちょっとしたことにお答えします！

例）電話のかけ方・受け方、電話帳登録方法、LINE を使った写真お送り方、
インターネットの検索方法など…



- ところ 光交流館
- 講 師 光交流館 主事
- 参加費 無料
- 持参物 スマートフォン
- 定 員 10人



10月21日(火)
13:30～15:00

申込先：光交流館 ☎925-4258
締切り：10月20日（月）

歯と口の健康について

10月24日(金)

10:00～



申込み・問合せ先

光交流館：Tel 925-4258

ところ：光交流館

講師：福山市保健師、歯科衛生士

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：歯ブラシ

*お子さまの外出に必要なおむつ、水分補給の飲み物をご持参ください。



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 10月10日(金) 10:00～12:00 13:30～15:30

(※いずれの時間も内容は同じ)

●ところ 山手コミュニティセンター

●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、裾を膝まであげられるズボン・くつ下などでご参加ください。)

<申込先> 健康推進課(9/16から受付)

電話：084-928-3421



光交流館は、指定暑熱避難施設

クーリングシェルターです。

『熱中症特別警戒アラート』が発表された場合には光交流館を開放します。

開館時間内であれば、どなたでも涼んでいただくことができます。

開館時間 8:30～17:00(平日)

8:30～12:15(土)

日・祝は
休館日です。9/1 MON
9/30 TUEオレンジFilm
フェスタ2025

認知症のリアルがわかる1か月



福山市認知症ナビ

認知症のことがまるっとわかるサイト

詳しくはホームページへ

福山市認知症ナビ

検索

2025 年度（令和 7 年度）光学区盆踊り大会



会場設営は、簡素化！
猛暑の中、地域の皆さんに
ご協力いただきました。



今年度、初の試み
『打ち水大作戦！』
少しは涼しく感じられたかな？

約 1,000 人の皆さんにご参加いただき、盛大に
開催することができました！地域の皆さんの交流
の場になったことと思います。

大変な暑さの中、準備から後片付け、夜店の運営
にとご尽力いただきました皆さんにお礼申し上げ
ます。ありがとうございました。



児童・生徒の力強い踊り！
「華笑天」の皆さんによる踊り！
「H・D・M」さん「MONE」さん！
たくさんさんの踊りで楽しみました♪



9月30日は福山市人権尊重の
まちづくり条例施行日です。

人権を尊重し、多様性を認め合う福山市へ。
共に歩む未来を築きましょう。



《光学区まちづくりラボ》

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

