

佐伯支所市民福祉係からのお知らせ 【お問合せ ☎72-1124】

「フレイルの日」 ご存じですか？

「フ(2)レ(0)イ(1)ル」と読む語呂合わせから、2月1日は「フレイルの日」と制定されています。フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した虚弱を意味した言葉で、健康と要介護の中間の状態を言います。

65歳以上の方で、メタボを気にするあまり、肉や油などの摂取を控えている方はいらっしゃいませんか？身体に必要な栄養が不足すると心身の機能が弱ってフレイルに陥りやすくなります。これまでは生活習慣病予防のために摂取カロリーを抑える「メタボ対策」が大きな課題でしたが、65歳以上の方はむしろ「やせすぎ」を防ぐことが重要だと考えられるようになりました。

そのため具体的には、①一日3食決まった時間に食べる②肉や魚、玉子などのタンパク質を1日に1回以上食べる などを意識しましょう。

上記内容でできることから是非取り組んでみてください。元気なうちからフレイル対策をはじめましょう！

★まめで元気な体操教室

＜友和市民センター会場＞

日にち 2月2日(月)・16日(月)

時間 13:30～15:00

＜権現ハウス会場＞

日にち 2月25日(水)・3月11日(水)

時間 13:30～15:00

対象 医師から運動の制限を受けていない方

内容 頭とからだを動かす体操など

持参物 動きやすい服装、飲み物

送迎可能地域

●友和市民センターは、峠以外の友和全域

●権現ハウスは、峠地域全域

申込み 2日前までにウェルウェルへ

☎082-277-7719

※送迎の申込みは1週間前

※月～金曜日10時～18時（火曜日を除く）

★わんぱくKIDS（育児教室）

日時 2月18日(水)10:00～11:30

場所 友和保育園

内容 親子ふれあい遊び

持参物 お茶などの水分、タオル、着替え、ぼうし

申込先 母子手帳アプリ「母子モ」

問合せ 佐伯支所市民福祉係（☎72-1124）

佐伯支所環境産業係からのお知らせ

【お問合せ ☎72-1115】

●臨時の家庭ごみ回収

日時 2月14日（土）9:00～12:00

場所 佐伯クリーンセンター跡地
（浅原甲524番地）

新刊図書紹介

- ・マスカレードライフ 東野 圭吾
- ・I 道尾 秀介

【2月の行事予定】

4日（水）シニアパルクール

5日（木）百歳体操

6日（金）まつり実行委員会

12日（木）百歳体操

シニアパルクール

13日（金）エシカル講座

17日（火）「はつポ」相談会

2月の休館日 11日（水）・23日（月）

18日（水）水稻・野菜講習会

シニアパルクー

19日（木）百歳体操+（プラス）

パソコン・スマホ相談会

23日（月・祝）キッズヨガとパン作り

25日（水）シニアパルクール

26日（木）百歳体操

手話通訳
要約筆記

※友和市民センター主催の講座で手話通訳、要約筆記を希望される場合は、各講座の3週間前までにご連絡ください。受付時間：平日8:30～17:15（電話）(0829)74-0001（Fax）74-1067

友和市民センターだより

2月号

〒738-0203 廿日市市友和407番地1

http://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/yuwasc/

★市民センター主催講座の問い合わせ・受付時間：平日8:30～17:15

TEL (0829) 74-0001

Fax (0829) 74-1067

家族で遊ぼう！！

キッズヨガとパンづくり

日時 1回目 2月23日（月・祝）10:00～13:00

2回目 3月 1日（日）10:00～13:00

場所 友和市民センター

講師 杉原 愛子さん（キッズヨガ）

橋本 希さん（カドヤパン）

参加費 大人200円・子ども100円（材料費）

対象 未就学児を含む家族

定員 5家族20人程度（先着順）

申込・〆切 2月16日（月）までに友和市民センターへ（電話可）

※2回連続講座になりますので、原則両日の参加となります。

※アレルギーがある人は事前にご連絡ください。

※参加費は当日徴収します。

～家族で育む未来の力～

ヨガやパンづくりを楽しみながら、子どもの表現力、集中力を体感できます！

地元佐伯に住んでいる先生や参加者さんと一緒に気軽に楽しんでみませんか？

令和7年度 友和市民センターまつり

市民センター所属クラブを中心に地域団体さんと一緒に開催することになりました。皆様のご来場をお待ちしております。

開催日 3月8日（日）

演芸発表会 10:00～12:30（予定）

※開場は9:30

展示発表会 9:30～13:00

★軽食や雑貨の販売・ボールすくいがあります！

友和地区の人口と世帯数 （令和8年1月1日現在）

世帯数 2,642世帯 男性 2,466人 女性 2,537人 合計 5,003人

どうしたらいいのかわからないあなたへ

「はつポ」を貯めるための「脳にいいアプリ」導入相談会

使ってみると意外と簡単！
万歩計や脳トレ、栄養チェックもできます！
一人で悩まず気軽に相談を！

①2月17日（火）10:00～12:00

②3月21日（土）10:00～12:00

※2回とも同じ内容です！

講師 越山 裕基さん（佐伯地域在住 インターネット関係従事）
参加費 無料
持参物 本人確認ができるもの（運転免許証・マイナンバーカードなど）
定員 各回5～6人程度
申込み 友和市民センター（☎74-0001）

♪こんなことが
学べます♪

- ・スマートフォンに
アプリを入れる方法
- ・アプリの使い方
- ・基本操作
- ・アプリ内でどんな
ことができるか？
の確認

いきいき百歳体操＋(プラス)

いつもの百歳体操終了後、日常生活に関するための学びの
講座を開催する「いきいき百歳体操＋(プラス)」です。
今月は、交通安全について学びましょう！

日時 2月19日(木) 11:10～12:00
※いつもの百歳体操のあとです！
場所 友和市民センター（機能回復訓練室）
参加費 無料
対象 どなたでも
講師 小田 尚さん（地域包括支援センターさいき）
佐々木 文孝さん（元早稲田自動車学園指導員）
内容 音楽を楽しみ交通安全の話をきこう♪
申込 友和市民センターへ（☎74-0001）

友和市民センター 新規クラブ登録受付中

自分のやりたいことや、同じ目的をもった仲間を集めて友和市民センターで
楽しく活動しませんか？

★受付期間 令和8年3月31日（火）まで ※年度途中の登録はできません。

★申込・問合せ 友和市民センター（☎74-0001）

賢い消費者になろう！ ～日常生活を送るうえで～

もったいないinさいき

～使いまわそう・食べまわそう！

わが家のエシカルを考えてみよう～

日時 2月13日（金）
13:30～15:30
場所 友和市民センター 多目的ホール
講師 青山 範子さん
（環境省環境カウンセラー・
広島県消費者啓発学習講師）
内容 「エシカル消費」についてわが家
でできることや仲間とできること
を楽しく語り合います！
対象 「エシカル」に興味がある人
参加費 無料
定員 40人程度（先着順）
申込み・問合せ 友和市民センター

★野菜講習会・水稻講習会★

日時 2月18日（水）
13:30～15:30
場所 友和市民センター 多目的ホール
講師 JAひろしま佐伯農機センター
営農指導員
佐伯支所 農業指導員
内容 野菜：これからのおすすめ品種、
栽培のポイント、病害虫
水稻：病害虫発生状況
対象 野菜作りに興味がある人
参加費 無料
定員 20人程度（先着順）
主催 JAひろしま佐伯アグリセンター
申込み・問合せ 友和市民センター
（☎74-0001）

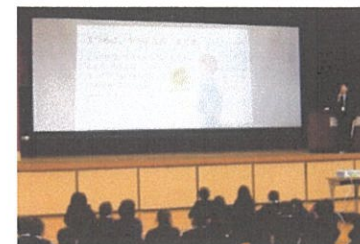
友和小学校からのお知らせ

3学期がスタートしました！

1月7日（水）に、3学期の始業式を行
いました。始業式では、体育館へ移動する時に
静かに廊下を歩いたり、集合してから落ち着いた
態度で、校長先生や児童代表の言葉を
聞いたりすることができました。

3学期は、学年のまとめをしたり、中学校
や次の学年へ進学・進級する準備をしたりす
る学期です。

子供たちともに、
がんばっていきま
すので、皆様のご
支援・ご協力のほ
ど、どうぞよろし
くお願いいたしま
す。



相談広場 もやもやカフェ

日時 2月25日（水）
10:00～14:30
場所 友和市民センター 会議室
担当 吉原 尚子
（廿日市子ども相談室
さいき教室）
内容 お茶を飲みながら「心のもやもや」
を話してみませんか？
時間は一人30分程度です
参加費 無料
申込み・問合せ 〆切
2月20日（金）までに友和市民センター
（☎74-0001）
※電話やZOOMなどのオンラインでも
可能です。お気軽にご相談ください。
※当日参加も可能です！

廿日市警察署からのお知らせ

【お問合せ ☎31-0110】

●サイバーセキュリティ月間●

～第5回広島県警サイバーセキュリティ
コンサートの開催～
誰もが安心してITの恩恵を享受するため
には、一人ひとりがセキュリティについて
関心を高め、フィッシングなどの生活に影
響を及ぼすサイバーセキュリティに関する
多数の問題に対応していく必要があります。

高齢介護課からのお知らせ

●講演会のお知らせ●

日時 2月7日（土）9:30～11:30
※9:10開場

場所 はつかいち文化ホール
ウッドワンさくらびあ大ホール
内容 認知症の人が最後まで「自分らしく」
あり続けるために、家族や周囲の人に
知っておいてほしいことは？認知症と
パーキンソン病になった母の介護から
学んだことや家族介護の実情について
の講演会を開催します。

講師 馬場のぶえ（フリーアナウンサー）
参加費 無料
申込み 不要
問合せ 廿日市市社会福祉協議会 地域福祉課
☎20-0294