

教室名	とき	ところ	定員
元気もりもり教室	12月～3月 ①コース…毎週火曜日 ②コース…毎週木曜日 9時30分～11時	リ・フレ	各コース20人 ※申し込み多数の場合は初めての人を優先
脳いきいき教室	12月～3月 ③コース…毎週月曜日 9時30分～11時		先着20人程度

※年末年始、祝日は除く。

元気もりもり教室は、ストレッチや筋力アップを主とした元気もりもり体操が中心です。脳いきいき教室は新たな教室で、認知機能低下予防を目的としています。元気なうちから取り組んでいきましょう。

**元気もりもり教室  
脳いきいき教室  
参加者を募集!**

ストレッチや有酸素運動などで介護予防と健康増進

とき 12月～3月の毎週金曜日9時30分～11時  
※年末年始、祝日は除く。  
ところ リ・フレ  
定員 20人程度  
申し込み期限 11月10日(金)

対象 65歳以上の人が参加できる運動サークルを1年以内に立ち上げる人、または現在5人以上で同様のサークル活動をしている人

**元気もりもりサポーター  
教室の参加者も募集!**

対象 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の  
参加料 1回100円  
持参するもの タオル、飲み物  
申し込み方法 申込書で申し込んでください。  
申し込み期限 11月10日(金)

申し込み・問い合わせ先  
長寿支援課 (☎400-223)

223)

申し込み・問い合わせ先  
長寿支援課 (☎400-223)

6市2町からなる

三原市・尾道市・福山市・  
府中市・世羅町・神石高原町・  
笠岡市・井原市

## 備後圏域

information

広島県・岡山県の6市2町からなる備後圏域は、歴史的な背景による地域の結びつきが強く、日常生活圏も重なります。いつまでも住み続けたい備後圏域を目指し、地域経済の活性化、都市機能や住民サービスなど、さまざまな分野で連携していきます。

### 尾道ベッチャー祭り

とき 11月1日(水)～3日(金)  
ところ 吉備津彦神社～市内各所



3日には、ベタ・ソバ・シヨキーに扮した3体の鬼神が市内を練り歩き、子どもたちを追い回す西日本有数の奇祭です。

問い合わせ先 尾道ベッチャー祭保存会 (☎0848-22-2320)

### 三原浮城まつり

とき 11月4日(土)・5日(日)  
ところ JR三原駅・三原港周辺



小早川甲冑部隊がJR三原駅と三原港の周辺を練り歩き、戦国時代にタイムスリップした気分を味わえます。今年は三原城の築城450年を祝い、安芸高田市、北広島町、尾道市からも援軍が駆けつけます。問い合わせ先 三原浮城まつり実行委員会 (☎0848-67-5877)

### いちよう祭りかさおか2017

とき 11月19日(日)9時～15時  
ところ 駅前商店街および笠岡市役所周辺



ステージや大道芸人のパフォーマンスを楽しめます。「子どもふろしき市」「秋の収穫祭」もあります。問い合わせ先 笠岡市商工観光課 (☎0865-69-1188)

### ものづくり大学「備後のおいしい話」

とき 12月5日(火)14時30分～16時30分  
ところ エフピコRiM

福山大学教授・准教授が、米粉、バラ酵母、マーメイドなど地元食材の活用法を伝授します。



参加無料  
申し込みが必要  
定員 先着50人  
申し込み・問い合わせ先  
福山市産業振興課 (☎084-928-1039)