

警固公民館だより 3月号

令和8年3月1日発行

〒810-0023 福岡市中央区警固1丁目11-2
電話 731-4655 FAX 731-4489

【窓口・電話受付時間】 9:00~17:00 (臨時休館日を除く)
※講座の申し込み受付は**窓口**または**電話**のみです。
※講座の参加費はおつりのないようにご協力ください。
※講座の参加者用の駐車場はありません。



警固公民館
Instagram



警固公民館
ブログ

警固公民館だより掲載の**主催事業（講座）**は**全て予約が必要**です。※今月は警固ハートフルコンサート除く
窓口または電話でお申し込みください。

★お知らせ★ 3月の臨時休館はありません。

警固ハートフルコンサート 16th.

～0歳から100歳までみんなで楽しむコンサート～

今年は弦楽四重奏です♪警固小学校の体育館で本格的な室内楽に浸りませんか？

3月29日(日) 14:00~15:30 (予定) 開場 13:30

【会場】警固小学校 体育館

【出演】九州交響楽団より

1st ヴァイオリン 佐藤仁美
ピオラ 猿渡友美恵

2nd ヴァイオリン 緒方愛子
チェロ 原田哲男

《主催》警固校区男女共同参画委員会・福岡市警固公民館

入場 無料!
予約なしで
来場 OK!

※必要な方は室内履き（スリッパ等）をご持参ください。

☆警固校区健康づくり実行委員会☆

★けご・みんなで健康塾★

初心者
大歓迎

講師 角美貴子先生

基本は椅子に座って運動します。
全身と頭（脳トレ）を使って誰にでもできる
簡単な体操です。

ロコモ体操 ベーシック 【参加費】無料

3月11日(水)10:00~10:40/10:50~11:30

ロコモ体操 ステップアップ(月クラス)【参加費】500円

3月9日(月)10:00~10:40/10:50~11:30

ロコモ体操 ステップアップ(水クラス)【参加費】500円

3月25日(水)10:00~10:40/10:50~11:30

【会場】3階 講堂 【定員】各クラス30名

【持ってくるもの】タオル・飲み物

★らくらく美姿勢ストレッチ★

講師 NPO法人ココフル トレーナー

ストレッチポールを使って姿勢改善をするクラスです。
がんばりすぎない運動&らくらく緩めるストレッチで
美しい姿勢を目指します。

【日時】3月3日・17日(火) 10:00~11:30

※通常、第1・3火曜日です

【会場】3階 講堂

【参加費】1,500円/1回 【定員】各15名

【持ってくるもの】ヨガマット(またはバスタオル)

飲み物

警固知っ得大学 第17回講座

「いきいき血管講座」

～からだのなかから元気に～

血管を元気に！輝く明日へ！

身体からのサインを見逃さず血管を

元気に保つ生活をはじめましょう♪

血管の測定もありますよ。

【日時】3月12日(木)

10:00~11:30

【講師】明治安田生命スタッフ

【参加費】無料

【会場】1階 児童等集会室

【定員】15名

【対象】どなたでも

【持ってくるもの】筆記用具

警固知っ得大学 第18回講座

「パーソナルカラー診断講座」

“本来のあなた”が輝き出す色、見つけませんか？

似合う口紅の色までわかる、人数限定の特別な

ひとときを。(簡易的な診断になります)

ファンデーション薄め、服装はハイネック以外で

ご参加ください。

【日時】3月19日(木)

①11:00~12:30/②13:30~15:00

【講師】豊福友子先生

(パーソナルカラー診断アナリスト)

【参加費】1,000円(材料費)

※材料準備の都合上、3月16日以降のキャンセルは
参加費をいただきます。

【会場】1階 児童等集会室

【定員】①②各5名

【対象】どなたでも

【持ってくるもの】

卓上タイプの鏡

筆記用具

化粧品(必要な方)



警固知っ得大学 第19回講座

「ガラスペン・ナイトワークショップ」

～カラーインクで文字・イラストを

自由に表現する夜のワークショップ～

人気文具店の店主とイラストレーターが教える

ガラスペン講座でアートな時間を過ごしましょう。

使ったインクは1人1本持ち帰りできます。

【日時】3月25日(水)

①19:00~20:00 ②20:30~21:30

【講師】

瀬口賢一さん(Linde CARTONNAGE 店主)

つしまかおりさん(イラストレーター)

【参加費】1,200円(材料費)

※材料準備の都合上、3月21日以降のキャンセルは
参加費をいただきます。

【会場】3階 講堂

【定員】①②各10名

【対象】中学生以上

【持ってくるもの】

筆記用具・ノート



イメージ写真

区役所・出張所に行かずに手続き

マイナンバーカードの申請やマイナ保険証の申込等のサポートを実施します。

公民館でカードを新規申請(要予約)すると、後日、出来上がった
カードがご自宅に届くので大変便利です。区役所・出張所へ受け取りに
行く必要はございません。※初めてカード申請をされる方で、必要な本人確認
書類が揃っている場合に限ります。また、カードをお持ちの方には、マイナ保険証
の利用申込等のサポート(予約不要)も実施します。

※カード・電子証明書の更新については、公民館では実施できません。

【日時】令和8年3月31日(火)14時~16時

【会場】警固公民館 講堂 【対象者】中央区に住民票のある方

【予約終了日】3月25日(水)

【予約受付】福岡市マイナンバーカード総合コールセンター

TEL092-600-2402(9:00~18:00)

【必要なもの】事前にコールセンターにお問い合わせください。

3月 けご自治協議会だより

令和8年3月1日発行

《警固っ子遊びの館2026》開催

【日時】4月26日(日) 12:00~
 【場所】警固公民館
 【内容】ゲーム・クラックビー玉・プラ板・バルーンアート・
 警固民トーク・ビンゴ大会など(すべて無料です)
 ★ジュニアリーダーが考えて企画
 したゲームや工作体験で楽しく
 一緒に遊ぼう!
 ★スタンプラリーやビンゴ大会で
 景品をゲットしよう!



【対象】幼児～大人まで、どなたでも参加大歓迎です!!
 ※幼児の方につきましては、保護者同伴での参加を
 お願いいたします

青少年育成委員会



【解説】
 話している相手の夫のことを何と呼びますか? 残念
 ながら日本にはふさわしい言葉がありません。
 考えましょう、呼び方を。海外では個人名で呼ぶこ
 とが多いようです。



男女共同参画委員会

日	月	火	水	木	金	土
1	朝の登校見守り 防犯パトロール 子育てサロン	3	4	5	ふれあいサロン	7
8	9	古紙回収	10	11	12	ふれあいサロン
15	朝の登校見守り 防犯パトロール 子育てサロン	17	18	19	20 春分の日	21
22	23	24	25	26	ふれあいサロン	28
29	30	31				

ふれあいサロン

(毎週金曜)
 【日時】6日、13日、27日
 ※20日はお休みです
 13:00~15:00
 ※タペストリー紅椿の作成
 【場所】3階講堂



子育てサロン

(第1・3月曜)
 【日時】2日、16日
 10:00~12:00
 ※自由遊び
 【場所】3階講堂



社会福祉委員会

第16回終活セミナーについて【お知らせ】

【日時】3月23日(月) 10:00~11:30
 【場所】警固公民館 3階 講堂 【参加費】無料
 【テーマ】「祭祀承継について②」
 【講師】福田 武彦 行政書士
 【その他】筆記用具を持参ください
 【個人無料相談】3月23日(月)
 13:00~(予約制)
 ※5名程度 公民館2階 いこいの家
 【無料相談申込先】老人クラブ
 「西山 090-7924-0823」



朝の登校見守り

【日時】2日(月)、16日(月) 7:30~8:00頃
 玄関先やご自宅の近所で多くの 方々に子ども達の安全な
 登校を見守って頂けたらと思います。自治協事務局にて見
 守り用 オレンジベストの貸出をしています。ご協力よろし
 くお願いします。

交通安全推進委員会

古紙回収

回収場所	新聞紙	雑誌	本・書籍	雑紙・チラシ等	段ボール	アルミ缶	牛乳パック	利用日・時間
★各町内の 集団回収	0	0	0	0	0	0	0	毎月10日 午前7時~午前10時まで 雨の日も回収します
今泉公園内 リサイクルステーション	0	0	0	0	0	0	0	毎週土・日 午前9時~午後5時まで

★校区56カ所で集団回収しています。毎月10日(7:00~10:00)に古紙回収の看板がある最寄りの場所に分別してヒモで括って出してください。※段ボールはガムテープで括った場合、又、古紙をポリ袋に入れて出した場合は回収不可となりますのでご注意ください。

※生活ごみ・発泡スチロールを出してはいけません。古紙を出す時は
 お互い整理整頓しながら出しましょう!

※毎月10日の回収時間は「午前7時~午前10時」で、前日には出
 さないでください。

この時間以外の回収はできませんので宜しくお願いします。



美化リサイクル委員会

防犯パトロール

【日時】2日(月)・17日(火) 20:00~
 ※公民館玄関前に集合。出欠は空模様で各自判断ください。
 ★地域の皆さまのご参加を心よりお待ちしております!!



防犯防災委員会



★警固校区自治協議会ブログ