



# 中央区

〒810-8622 中央区大名二丁目5-31  
区役所代表電話 ☎714-2131



リニューアルした中央  
区役所(1階)



フェイスブック



インスタグラム



エックス

人口 212,166人(+101) 男95,864人 / 女116,302人  
世帯数 134,347世帯(+108) 令和6年3月1日現在推計(前月比)

☎ = 日時、期間 ☎ = 場所 ☎ = 対象 ☎ = 定員 ☎ = 料金、費用 ☎ = 申し込み ☎ = 問い合わせ ☎ = 電話 ☎ = ファクス ☎ = メール ☎ = 託児 ☎ = 持参 ☎ = 受付時間 ☎ = 休館日 ☎ = 開館時間

## 新しいことを始めよう～セミナーや教室を紹介します～

### 中央市民プール



#### ①Let'sアクアエクササイズ♪

音楽に合わせて体を動かし、スポーツの爽快感を体験します。

☎5月10日～6月14日の毎週金曜日、午後1時30分～3時、全6回☎65歳以上☎抽選で12人☎4,400円

#### ②春の小学生水泳教室(2部制)

クロールの基本動作を習得し、教室を通して苦手意識の克服や体づくりを行います。

☎5月12日～6月30日の毎週日曜日(第1部)午前9時30分～11時(第2部)午前11時～午後0時30分(全8回)☎第1部は小学1～4年生、第2部は小学3～6年生☎抽選で各20人☎いずれも6,600円

#### ③幼児水慣れ&スイミング教室(2部制)

水中運動の楽しさを体験し、バタ足や潜るなどの基本動作を身に付けます。

☎5月12日～6月30日の毎週日曜日(第1部)午前9時45分～10時45分(第2部)午前10時45分～11時45分(全8回)☎第1部はオムツが完全に外れた3～5歳、第2部は4～6歳の未就学児☎抽選で各8人☎いずれも7,600円

#### ④ピラティス体験教室

ピラティスの基本的な動作を習得し、体を動かす楽しさを体験します。

(朝の部) ☎5月21日～6月25日の毎週火曜日、午前10時～11時15分、全6回☎18歳以上☎抽選で10人☎5,600円

(夜の部) ☎5月14日～7月2日の毎週火曜日、午後7時15分～8時30分、全8回☎18歳以上☎抽選で10人☎6,800円

#### 【共通事項】

☎中央市民プール ☎712-8090 ☎712-8298☎往復はがき(〒810-0061 西公園14-30)に教室名、参加者の住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号、②、③、④は希望の部を書いて、4月1日(月)～14日(日)(必着)で同プールへ。

### 中央体育館



#### ①親子かけっこ教室

親子で一緒に楽しみながら、走り方について学ぶイベントです。

☎5月3日(金・祝)午前10時～11時30分☎小学生とその保護者☎抽選で20組☎700円

#### ②ヨガスクール

ヨガ初心者でも取り組める内容で、継続して参加できる教室です。☎5月18日、25日、6月1日、8日、22日、29日、7月6日、13日、27日、8月3日、24日、31日の土曜日、午前9時30分～10時30分、全12回☎18歳以上☎抽選で13人☎10,800円

#### ③ZUMBA(ズンバ)

ZUMBAはダンスを取り入れたエクササイズで、初心者でも参加できる内容です。☎5月8日～6月26日の毎週水曜日、午後7時30分～8時30分、全8回☎18歳以上☎抽選で30人☎5,600円

#### 【共通事項】

☎中央体育館 ☎741-0301 ☎741-0617☎4月1日(月)～14日(日)までにはがき(〒810-0042 赤坂二丁目5-5)かファクス、ホームページ(「福岡市立中央体育館」で検索)で教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて同体育館へ。

### アクティブシニアのための運動教室(春)

フレイル(加齢による心身の虚弱)の基礎知識や予防のポイントを講話と運動実技で学びます。※体力測定あり。

☎5月9日、23日、6月13日、27日の木曜日、午前10時～正午、全4回☎あいれふ5階フロア(舞鶴二丁目)☎区内に住む65歳以上で介護保険サービスを受けていない人(簡単な問診あり。運動を行うため、問診結果によっては参加不可場合があります)☎抽選で15人☎無料☎4月10日(水)までに電話かファクスで区地域保健福祉課(☎718-1111 ☎734-1690)へ。※申し込みは年度に1人

### 1コースのみ

### 西日本短期大学の学生による運動教室

福浜公園内にある健康パークステーションで、健康講座を実施します。簡単な準備運動後に、健康遊具の使い方指導もあります。☎4月12日(金)午前9時～10時☎福浜公園(福浜二丁目)☎区内に住む人☎無料☎不要☎区地域保健福祉課 ☎718-1111 ☎734-1690

### 安心子育て応援セミナー



赤ちゃんとの関わり方を学びます。

☎5月2日(休)午後1時30分～3時(受け付けは1時から)☎あいれふ5階保健指導室(舞鶴二丁目)☎区内に住む第1子の乳児(今年1月～3月生まれ)とその保護者☎先着16組程度☎無料☎4月9日(火)～25日(木)までに電話か右コードから申し込んでください。☎区地域保健福祉課 ☎718-1111 ☎734-1690



スマホはこちらから

### 中央市民センター「健康講座」参加者募集

#### 【第1回】熱中症対策セミナー

熱中症対策の最新情報や予防法についてのセミナーです。

☎5月8日(休)午後1時～2時15分☎同センター2階視聴覚室(赤坂二丁目)☎先着40人☎無料

#### 【第2回】紫外線対策と、血のめぐり改善と睡眠習慣のセミナー

紫外線の正しい知識とUVケアの方法、睡眠習慣などについてのセミナーです。

☎5月8日(休)午後3時～4時15分☎同センター2階第一会議室(赤坂二丁目)☎先着40人☎無料

☎4月1日(月)午前9時から来館か電話で申し込んでください。ファクスの場合は、住所、氏名、年齢、電話番号、希望するセミナー名を書いて同センター(☎714-5521 ☎714-5502)へ。同センターホームページからも申し込み可。

### 肉の生食はやめましょう

鶏刺しや牛の内臓の刺身、たたき、レア焼き串など、生や加熱不十分な食肉類を原因とする食中毒が多発しています。次のポイントに気を付けて、食中毒を予防しましょう。



▷生や加熱不十分な食肉を食べない。食肉は中心部まで十分に加熱する。▷生肉に使用した調理器具は洗剤で洗浄し、熱湯などで消毒する。▷生肉を扱う際は専用の箸やトングを使う。▷手は石けんで丁寧に洗う。

☎区衛生課 ☎761-7356 ☎761-8280

### ふくおかサポートを利用しませんか

市公式ポータルサイト「ふくおかサポート」は、マイナンバーカードを登録すると、一人一人の属性やニーズに合った情報が「プッシュ型」で自動的に届くほか、さまざまなサービスを提供しています。



#### ●子育て支援制度や健康診断などの案内

登録者に合ったサービスの利用案内が受けられます。

#### ●図書館デジタル貸出カード

総合図書館や中央図書館で利用できます。

### ●デジタル身分証

美術館や動植物園などの市施設利用時に年齢割引等を受ける際の年齢確認に使えるデジタル身分証として利用できます。

◇ ◇ ◇

また、マイナンバーカードを使わなくても、子育て、教育、福祉などの情報が受け取れるほか、区市民課窓口の混雑状況を知ること

もできます。登録方法やサービス内容などの詳細は、市ホームページ(「ふくおかサポート」で検索)で確認を。☎ふくおかサポートお問い合わせ窓口 ☎0570-200756



スマホはこちらから

### 春の交通安全県民運動

子どもが安全に通行できる道路交通環境の確保、歩行者優先意識の徹底、自転車等利用時の交通ルールの順守、飲酒運転の撲滅をテーマに交通安全啓発活動を行います。☎4月6日(土)～15日(月)☎区総務課 ☎718-1056 ☎714-2141