

臯月会

※ 公民館だより9月号でご案内の10/6講座の講師が都合により交代のため、内容が変更になっています

記憶と町づくり 《環境講座》

私たちにある記憶を思い起こしながら町の変遷をたどります

10月6日(金)10:00~12:00

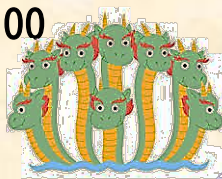
- 講師：山田 雄三さん
(福岡大学社会連携センター助教)
- 定員：30名
- ※ 申し込みは9月より継続中

紙芝居で学ぶ日本神話

～八岐大蛇と白兔～

10月20日(金)10:00~12:00

- 講師：川原 修さん
(元RKBプロデューサー)
- 定員：30名



※ 臯月会とは、シニア対象事業のことですが、どなたでも参加OKです

明治安田生命出前講座

人生100年時代！ 健康長寿の秘訣
～ながーく元気であるために～

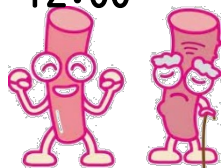
3回シリーズその①

健康を維持するためのポイントを知る

10月30日(月)10:00~12:00

- 定員：15名

※血管年齢測定会も
予定しています



DVD視聴会 (人権学習講座)

● 場所：堤丘公民館 ● 定員：各回25名

①【バースデイ】

10月27日(金)19:00~20:00

～誰もが自分らしく生きられる社会をめざして～

②【夕焼け】

10月28日(土)10:30~11:30

「ケアラー～だれもが人権尊重される社会を～」



裁判ウォッチング参加しませんか？

10月18日(水)12:30~15:20 【裁判見学】

- 定員：8名(現地集合)
- 集合場所・時間：堤丘公民館 11時30分

介護保険について教えてもらおう

介護保険どんな時につかうの？

10月24日(火)10:00~11:30

- 講師：平野 由美子さん
(訪問看護ステーションウィークケア代表)
- 定員：10名

介護保険とは

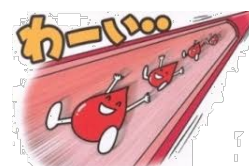


(株)花王出前講座

～くらしの中の血流改善～ 健康の要である血流を
よくするための生活習慣を提案

10月31日(火)10:00~12:00

- 定員：30名



文化祭のお知らせ

【作品展示】11月6日(月)~11月18日(土)

【バザー・体験コーナー】

11月11日(土)10:00~12:00

【演技発表】11月12日(日)10:00~14:00

※ 詳細は次号にて



スマホ教室

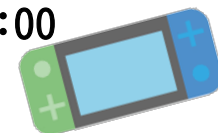
★1回目:12日(木)★2回目:25日(水)

- 時間：10:00~12:00 ● 定員：各10名

eスポーツ体験会

10月17日(火)10:00~12:00

- 対象：シニア15名



英会話を楽しむ講座

10月11日(水)10:00~12:00

- 定員：10名

数学の苦手な子集まれ講座

10月21日(土)13:30~15:30

- 対象：中学生 ● 定員：10名

歴史講座

油山山麓堤丘周辺の歴史を探る
第3弾 [古墳時代]

10月26日(木)13:00~15:00

- 定員：20名

ドレミファコーラスで歌を楽しもう

10月22日(日)10:00~12:00

ドレミの歌でお口の体操や簡単なストレッチ

- 定員：20名程度

臨時休館日のご案内

10月1日(日)

講座・教室は**申込み**をお願いします

申込受付は**2日**の**9:00**から

※ 申込方法：窓口か電話(861-4821)



博多にわか

川グッチ 美豚 ヴィトン

スポーツの秋ですなあ。

ほんなこて。地球の平和は願って争いごとのうなるごと大運動会ばしたら楽しかろう。

地球大運動会ですな！

虹色の7色にチーム編成ばして、競技は玉入れ。一斉に5mの高さのかごに玉ば投げ込むと。

は～あ、宇宙ステーションの判定員が見たら、虹色の玉の舞い上がって、美しか～て喜ぶばい。

ほんなこつですな。虹の架け橋のできますばい(^) ばって、どの色のチームが勝ちますかねエ？

そりゃあ宇宙ステーションから見るとじゃけん、地球は青かった（青勝った）



堤丘公民館

TEL: 861-4821
FAX: 861-4834

ブログもみてね！

こちらをどうぞ



パソコンはこちらから
<https://tsutsumigaoka118.blogspot.com/>

Zoomで出張 にこトレ♪

堤1丁目ふれあいサロン
10/27(金) 10:00~10:30

堤丘校区 紙リサイクルセンター

- 日時：土曜日・日曜日(9時~17時)
- 場所：長尾中学校前の樋井川公園
ごみ減量のためにもリサイクルにご協力をお願いします。
紙リサイクルセンター管理人



生活習慣病予防のための健診

よかドックを
受けましょう！

～年に1度は 健康チェック～

【問い合わせ先】
城南区保健福祉センター地域保健福祉課
TEL 833-4113



現公民館長の任期が令和6年3月31日で満了となります。つきましては、次期公民館長の候補者(任期2年)を選定、推薦するための会議が下記のとおり開催されますので、お知らせします。なお、この会議は非公開となっております。

日時	令和5年10月5日(木)20:00~			
場所	福岡市堤丘公民館			
議題	福岡市堤丘公民館長候補者の選定、推薦について			
非公開の理由	公民館館長候補者の選定、推薦に係る会議のため (公民館特別職館長候補者推薦委員会設置要綱第8条の規定による)			
推薦委員会	氏名	団体名	氏名	団体名
	石橋 雄一	自治協議会	小浦 美紀	公民館サークル代表
	長岡 哲也	体育振興会	大貫 猛	青少年育成連合会
	石橋 千賀子	男女共同参画協議会	水地スエ子	社会福祉協議会
	大坪 節子	環境衛生連合会	織田 喜一郎	人権尊重推進協議会
	木村 秀和	小学校PTA	石橋 英明	樋井川2丁目長老会
問い合わせ先	城南区役所 総務部 生涯学習推進課 TEL 092-833-4061			

福岡市防災フェア

防災関連団体による啓発ブース出展や消防車等の車両展示
消防音楽隊による演奏、防災クイズ大会など、子どもから大人まで楽しみながら学べるイベントです。

【期間】11月3日(金・祝) 10:00~16:00
【場所】福岡市役所西側ふれあい広場
(中央区天神1-8-1)



ふれあい城南フェスティバル

「広げようみんなの笑顔 つなげよう子どもの未来」

- 日時 10月29日(日) 10:00~15:00
- 会場 城南市民センター・西の堤池
- 主催 ふれあい城南運営委員会、城南区役所企画振興課
TEL: 833-4065 Fax: 844-1204



忙しい毎日に役立つ 食進会の簡単レシピ

(作り方)

- ① ごぼうは皮をこそげ取って5~6cm長さに切る。それを縦に4等分に切り(4つ割り)、5分ほど水にさらす。水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ② 耐熱容器にAを入れ、電子レンジ(600w)で1分ほど加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、①を重ならないように並べる。ときどき上下を返しながら5分ほど揚げ焼きにする。
- ④ ②に③、白ごまを加え、照りととろみがつくまでよく混ぜ合わせる。

甘辛ごぼう

(材料) (2人分)

- ・ごぼう 1本(150g)
- ・片栗粉 大さじ2
- しょうゆ、酒、みりん、砂糖 …各大きじ1
- サラダ油…大さじ3
- 白炒りごま…大さじ1



堤丘校区食生活改善推進協議会