



## 第9回 西新校区 健康まつり 主催：衛生連合会

日時：1月28日（日）10：00～12：00／会場：西新公民館（受付9：40～）

★運動とお話コーナー★ 時間：10：00～11：00

講師：健康運動指導士 岩坪 織江さん

内容：運動指導とお話

『楽しくカラダをうごかして 目指せ！免疫力UP！』

（運動のできる服装でお越しください。）

★スポーツ・健康ゲームコーナー★ 時間：11：00～12：00

会場：1階 講堂

内容：ボーリング・ダーツ・輪投げ

会場：1階 学習室

内容：5円玉巻き取り・豆移し

★測定コーナー★ 時間：11：00～12：00

会場：2階 児童等集会室と地域団体室

内容：乳がん触診（モデルでチェック）美肌チェック 血管年齢測定

アルコールパッチテスト 体組成測定（基礎代謝量、体脂肪率、骨量、筋肉量他）

\*参加賞を準備しています！！

参加申し込みは  
西新公民館まで ☎851-9925

## 西新校区防災訓練の参加者募集

今年度の防災訓練は、福岡市民防災センターで実施します。  
参加される方は公民館へ2月20日（火）までにご連絡ください。

日時：3月10日（日）13時現地集合（車での来場はご遠慮ください）

訓練時間：13時30分から15時30分

場所：早良区百道浜1-3-3 福岡市民防災センター

訓練内容：防災講習および地震体験コース（風水害のVR体験含む）

募集定員：30名（定員に達し次第募集締め切り）

※対象：中学生以上

※参加賞を準備しています

皆様の参加をお待ちしています！！

## 福岡県更生保護功労者顕彰式典被表彰者

日本更生保護女性連盟会長表彰

新開 映子 さん

福岡市保護観察所長感謝状

塩川 淳子 さん 村山 恵美子 さん

いつも校区のためにありがとうございます！！

## 西新校区 シルバー健康教室

『予防したい介護状態』

～理学療法士から学ぶ介護状態予防に役立つお話と運動指導～

日時：1月23日（火）10：00～11：30

場所：西新公民館 講堂

講師：西新吉村病院 渡辺理学療法士

※飲料水は各自持参し、動きやすい服装で参加ください。

当日、体調が悪い方は参加をご遠慮ください。

## 令和5年度早良区生涯学習事業

演目：津軽三味線演奏と日本舞踊

テーマ：芸道とわが人生

講師：虎高さん（津軽三味線奏者、日本舞踏家）

日時：令和6年1月18日（木）14:00～15:30（開場13:30～）

場所：早良市民センター4階ホール ※先着500名、申込不要

## 城西ぬくもりカフェ

どなたでも参加できます。一緒におしゃべりしませんか？

お茶菓子を用意してお待ちしております。

日時：1月21日（日）11：00～15：00 スーパーレガネット城西となり

13：00～13：40 博多あん・あんリーダー会による紙芝居で学ぼう『私ができる防災』

## 《お詫びと訂正》

公民館だより（11月1日号）に掲載していました「西新公民館館長候補者推薦委員会開催のお知らせ」の中で委員の役職に誤りがありましたのでお詫びして訂正します。（敬称略）

【正】 西辻 紀子（西新校区体育振興会会計）

【誤】 西辻 紀子（西新校区自治協議会地域コーディネーター）

[早良区生涯学習推進課]

## 「よかドック」（特定/健診）を受けましょう！！

市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方は、500円で尿検査・血液検査・心電図など1万円相当の検査が受けられます。持病があり、治療中の方も受診できます。

1. 医療機関で受診希望の場合は、実施医療機関を確認のうえ、直接医療機関へ予約してください。（ご予約の際は「福岡市のよかドックを受けたい」とお伝えください。）
2. 保健所で受診希望の場合は、電話予約またはけんしんナビからWEB予約を。



よかドック問い合わせ・予約電話番号 0120-985-902

※健診日の10日前（土日祝日等を除く）までに予約してください。

