

5月 **ながお公民館だより**

令和6年5月号
 発行:長尾公民館
 福岡市城南区长尾1丁目3-14
 TEL:092-871-5619
 Fax:092-871-5198
 Mail:nagao17@jcom.home.ne.jp

これまでの講座のようすがみれますよ

公民館ブログで情報発信しています
<https://nagao17.blogspot.com>



※講座の会場は全て長尾公民館
 お申し込みは長尾公民館871-5619へ (フレイル予防以外)

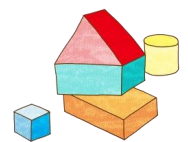
ボランティアさん **募集中!!**

乳幼児対象

ころころひろば **自由あそびの日**

日時:5月17日(金) 10:00~11:30

滑り台、ボール、木のおもちゃなどあります。
 最後にボランティアさんが絵本を読みますよ~



ころころひろば **あいくるがやってくる**

日時:6月7日(金) 10:20~11:10
 (受付10:00~)

講師:中央児童会館(あいくる)
 内容:家族の触れ合い遊び、パネルシアターなど
 みんなが笑顔になれるひと時です。



マザーグースの部屋

日時:5月23日(木) 10:20~11:10
 (受付10:00~)

いないいないばあ、ブルーナシリーズ他
 総合図書館の大型絵本などを5冊ほど読み
 その合間にふれあい遊びをします。



全て家族一緒に参加できます。
 参加者は「福岡市おむつと安心定期便」
 スタンプを受け取れます。

やさしさを おともだちに プレゼント
 長尾小学校 1年生



きらめき講座

かよう公民館朝トレ

☆毎週火曜日 9:00~9:30☆

DVDを見ながら、ラジオ体操、足元気体操
 口腔ケア体操など複数メニューの運動をします。

アジア映画上映会 虹の兵士たち

日時:5月14日(火) 14:00~16:00

要予約

定員:先着40名
 物語:インドネシアの自然豊かな小さな島が舞台、学校生活を送る子どもたちの成長と、教育熱心な新任教師の奮闘物語。

第8回 大人に絵本でティータイム

~ 自分らしさとは ~

日時:5月17日(金) 13:30~15:00

講師:絵本セラピスト®山内以久子さん
 定員:先着7名
 内容:絵本に耳をすませ、お互いに感想をシェアします。



今日から実践!65歳からの健康づくり教室(全4回)

フレイルを予防して元気に年を重ねよう

フレイルとは

加齢により気力・体力など心身の活力が低下した状態、悪化すると要介護の危険性も!

対象:介護保険サービスを利用していない65歳以上の方
 定員:20名(先着順) 5/1受付スタート

要予約

日程は	すべて火曜日13:30~15:30
6/11	・フレイル予防の講話と運動 ・体力測定
6/25	・講話【栄養編】と運動
7/16	・講話【口腔編】と運動
7/30	・講話【社会参加】と運動

お申し込みはこちら
 城南区保健福祉センター地域保健福祉課
 TEL:833-4113
 FAX:822-2133

芋苗植えボランティアさん募集中!!

公民館グラウンドに畑を作り芋苗を植えます。

日時:5月12日(日) 13:30~14:30

定員:先着10名

毎年、秋に公民館グラウンドで芋ほりをしています。
 畑作り、芋苗植え、水やり(8月くらいまで随時)、
 草取りをし、10~11月に芋ほりです。
 小学生や経験豊富な方も大歓迎!
 一緒にお芋を育てませんか?



花壇のお世話、雑草たい肥作りのボランティアさんも募集

しています。一緒にお芋苗とお花のお世話をやりましょう!!

要予約

自転車塾



日時:6月1日(土) 10:00~12:00

定員:先着10名 講師:大学生他 ※雨天中止
 対象:自転車に乗れない小学生(幼児は保護者同伴です)
 持ち物:自転車、ヘルメット、プロテクター(あれば)、飲み物
 広い公民館グラウンドで練習しよう。

生ごみ減量 キーロって何?

「キーロ」という新しいタイプのコンポストを使って
 生ごみ減量の方法をお伝えします。

日時:6月16日(日) 13:30~15:00

講師:Green Action FUKUOKA 丸山千絵さん
 内容:①キーロの使い方 ②公民館のキーロを見学
 ③ごみ問題について

共催:環境推進委員会 主催:長尾公民館

~ 持続可能な未来のために

SDGs に取り組もう ~



弁護士による 無料法律相談会

要予約

日時:5月10日(金)10:00~12:00

福岡リーガルクリニック法律事務所 TEL874-9292

場所:長尾公民館

いつまでも はつらつ 元気に!

「健康づくり教室」

日時:5月21日(火)13:30~15:30

講師:健康運動指導士 平塚 泉先生・校区担当保健師

場所:長尾公民館 TEL871-5619

主催:校区健康推進委員会・城南区地域保健福祉課

~フレイル予防教室~

- ①フレイル(虚弱)とは?
- ②フレイルを予防する生活
- ③運動でフレイル予防

社協 ふれあいカフェ

日時:5月26日(日)10:00~12:00

場所:長尾公民館

時間内出入り自由 お茶とお菓子の用意をしています。

おしゃべりで楽しいひと時を過ごしませんか。

対象:子どもから大人までどなたでも

社協ふれあいサロン Nカフェ

日時:5月28日(火)11:00~13:00

場所:長尾公民館 TEL871-5619

参加費:100円(食材費)

先着30名まで
出入り自由
どなたでもご参加できます

第1回 ながおクッキング

日時:6月9日(日)10:00~13:30

場所:長尾公民館 TEL871-5619

定員:長尾校区在住20名

会費:500円

メニュー:オトナ様ランチ

チキンソテー・豚の生姜焼き・エビフライ

サラダ・かきたま汁・ご飯・コーヒゼリー

予約締切:6月2日(日) 6/7以降はキャンセル料が発生

主催:男女共同参画協議会



新しいサークルが誕生しました!!

会員募集中!!

おいしい料理教室

活動日:毎月第1水曜日10:00~13:00

場所:長尾公民館 TEL871-5619

会費:月2,000円

講師:るみ子ママのおいしい教室主宰

足達留美子さん

5月1日(水)スタート!

☆一緒に料理しませんか 待ってまーす



「チョイソコふくおか」って知ってる?

~停留所「イオンスタイル笹丘」追加~

乗車を申し込むと、エリア内の停留所間をタクシー車両で乗り合わせて送迎するサービスです。

(1回300円)。

※事前の利用者登録(無料)が必要。1名から運行。

運行日時:月・水・金(8~18時)

※祝日、年末年始は除く

運行エリア:長尾校区・赤坂・草ヶ江・小笹 ほか

お問合せ先:「チョイソコふくおか」コールセンター

050-201-87015 (月~土 8:00~17:30)

※利用者登録申込書等は公民館にあります(郵送用封筒付)



WEB登録の方は
即日利用できます



「城南市民プール健診」

城南市民プールでよかドック(市国民健康保険の特定健診)と各種がん検診を同時に受診できる総合健診を実施します。

生活習慣病予防とがんの早期発見のためにも

健診へ行きましょう!!

対象者と料金等の詳細については、「けんしんナビ」

右記二次元コードで確認を→



日時:5月28日(火) 受付9:00~11:00

場所:城南市民プール(片江1-5-1)

予約締切:5月13日(月)

予約先:集団健診・よかドック総合窓口TEL:0120-985-902

問い合わせ先:城南区健康課 TEL831-4261



《人権擁護委員の日》

「全国一斉『人権擁護委員の日』特設人権相談所」を開設します。

~人権擁護委員はあなたの街の相談パートナーです~

あなたの悩みを人権擁護委員に相談してみませんか

日時:6月4日(火)10:00~15:00

場所:福岡市役所1階多目的ホール

6月1日は、「人権擁護委員の日」です。あなたの街の身近な相談パートナーである人権擁護委員が、家庭内の悩みごとや隣近所とのトラブル、いじめや差別などの相談に応じます。相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

~お互いに人権を守って 明るい社会をつくるのが
私たち人権擁護委員の願いです~

人権擁護委員はいつでも相談に応じます

福岡法務局 福岡人権擁護委員協議会 TEL:722-6199

第28回校区人権尊重推進協議会総会 開催

日時:5月19日(日)10:00~12:00

場所:長尾公民館

議案書(第1号議案~第5号議案)は、長尾公民館掲示板にて5月4日(土・祝)~5月18日(土)まで公示しております。表決に参加希望の方は、「表決権行使書」を公民館に用意しておりますので、お申し出ください。5月18日(土)までにご提出をお願いします。

◎ 新しい本が入りました! ◎

~貸出は2週間 公民館にお申し出ください~

風に立つ

となりのナースエイド

食っちゃ寝て書いて

存在のすべてを

3千円の使い方

続 窓ぎわのトットちゃん

ぼくはあと何回、満月を見るだろう

あなたが誰かを殺した

世界でいちばん透きとおった物語

八月の御所グラウンド

伝記を読もう 岡本太郎

伝記を読もう やなせたかし

君たちはどう生きるか(小説)



臨時休館のお知らせ

5月3日(金・祝)~5月5日(日・祝)GWは臨時休館です。

臨時休館:5月30日(木)は利用申し込みがない時は臨時

休館とします。ご利用を希望される場合は、5月20日(月)

17:00までにお申し込みをお願いします。

変更 臨時休館11月24日(日)を17日(日)へ変更します。