

## 3月公民館・校区だより

- 1日(水) 10:30～ こがもひろば(1日、15日)
- 3日(金) 9:00～ 熟年ふれあい教室バスハイク
- 4日(土) 13:30～ 積み木で遊ぼう!
- 6日(月) 10:00～ 保健衛生連合会食育講座
- 6日(月) 10:00～ 老人クラブ連合会定例会
- 9日(木) 13:30～ 母子巡回健康相談
- 17日(金) 13:30～ 社会福祉協議会定例会
- 18日(土) 19:30～ 自治協議会運営委員会
- 21日(火) 19:00～ 男女共同参画協議会定例会
- 22日(水) 13:00～ 民生児童委員会定例会
- 22日(水) 13:00～ 食進会定例会
- 23日(木) 13:30～ ふれあいサロンなます
- 24日(金) 10:00～ 公民館大掃除(館内サークル・団体)
- 24日(金) 19:00～ 子ども会育成会定例会
- 28日(火) 19:30～ 青少年育成会定例会

## 熟年ふれあい教室

バスハイク「春の吉井町を訪ねて」  
～ 麺作り体験・ひな祭りとお壁の街を散策～

- ・日時：3月3日(金) 午前8時30分 賀茂小学校集合  
午前9時出発～午後4時30分帰着
- ・参加費：3,000円
- ・募集定員：先着40名(募集は締め切りました)

共催：男女共同参画協議会



## 高齢者健康体操教室

無理なく心地よく、身体を動かしましょう!

☆3月 10日(金)(24日はお休み)  
午前10時より 公民館講堂にて



## 子育てサロン『こがもひろば』

乳幼児親子の皆さんの交流の場を提供しています。

☆3月1日(水)、15日(水)

利用時間：午前10:30～午後2:30

場所：賀茂公民館 講堂

対象者：0歳～4歳までの乳幼児とその保護者

年会費：100円(初回参加時に集めます)

\*昼食(お弁当)持参OKです!



## 食育講座

～講義と調理実技～

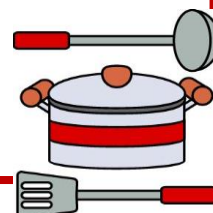
賀茂校区自治協議会  
賀茂校区保健衛生連合会主催

テーマ『身体に良いバランスのとれた食事』  
講師：栄養士 吉川 紀三代 さん

- ・日時：3月6日(月)午前10時より(受付午前9時半より)
- ・場所：公民館 講堂
- ・定員：40名(参加自由…食育、料理に関心のある方)

おいしく、健康になる食材を使い、  
バランスのとれた食事の調理をします。  
皆さん多数のご参加をお待ちしています。

協力：食生活改善推進員協議会



小学生のための教室

## 子ども体験学習!

☆3月11日(土) 午前10時より

閉講式「フラワーアレンジメント」

今年度子ども体験学習に参加した子ども達が対象です。

- ・参加費 無料(要申込み 3月4日締切)
- ・持ってくる物 ご案内のハガキ、水筒、タオル、  
花を切ってもよいハサミ

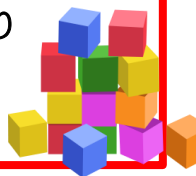
(\*今年度最後の教室なので、新規の募集はいたしません。)

## 子育てQ-BU「キコロ」 つみき遊びをしよう!

日時：3月4日(土) 午後1時30分より

場所：公民館 講堂にて

対象：乳幼児から小学校3年生ぐらいまで



3月

<かも文庫>開館予定  
4日、11日、18日、25日

利用時間/土曜日13:30～15:30

場所/賀茂公民館2階・児童等集会室



～臨時休館のお知らせ～

3月19日(日)は利用申込がない場合は臨時休館します。  
利用申込は3月9日(木)午後5:00までをお願いします。

平成29年度 賀茂公民館

## グループ・サークル開講式のお知らせ

- 日時：4月7日(金) 午前10時より
- 内容：1. 平成29年度活動開始にあたっての説明ほか  
2. サークル人権研修会  
講師：林 力 さん
- 場所：賀茂公民館 講堂  
指導者・会員の皆様の参加をお待ちしております。



出会い  
ふれあい  
学びあい



# 賀茂公民館掲示板

この掲示板は、営利目的での使用はできませんが、自治協議会、小中学校PTA、公民館サークルなどのお知らせや会員募集などにご活用ください。なお、掲載スペースはスペース見本の通りです。

原稿×切: 当月15日迄受付分は、原則として翌月1日号に掲載します。(賀茂公民館)

## シニアのための智恵袋講演会

日時 3月19日(日) 13:30~16:00  
(開場13:00)

場所 早良市民センター4階ホール

内容 <第1部>

講座: 「運動による認知症予防・筋力アップ!」

講師: 西内 久人 氏

(福岡市健康づくりサポートセンター 健康運動指導士)

<第2部>

講演: 「笑顔で健康生活! ~シニアのための5か条~」

講師: 林家 源平 氏 (落語協会 真打)

その他 入場無料、先着500人、申込不要

お問合せ先 早良区役所地域支援課 担当: 立石

TEL(092)833-4416 FAX(092)851-2680

## 西福岡税務署からのお知らせ

### 納付はお済みですか?

#### ●所得税及び

復興特別所得税・贈与税の納付は 3月15日(水)まで

#### ●個人事業者の

消費税及び地方消費税の納税は 3月31日(金)まで

#### ●振替納税を利用の方は

所得税の振替日	4月20日(木)
個人事業者の消費税及び 地方消費税の振替日は	4月25日(火)

振替日の前日までに預貯金残高のご確認をお願いします。

## よかドック(特定健診)のご案内

対象は満40歳~74歳の方で、国民健康保険にご加入の方。

1万円程度の健診が料金500円で受けられます。

身体測定、血圧測定、血液検査(血糖・脂質・肝機能等)、尿検査等です。

ただし、29年度に40歳になる人(S52.4.1~S53.3.31生まれ)、又は50歳になる人(S42.4.1~S43.3.31生まれ)、市民税非課税世帯や70歳以上の方は無料になります。

早良保健所では、4月17日(月)に実施します。

予約申し込みは、3月16日(木)以降に0120-985-902へ。(土日祝日等を除く10日前まで)

保健所のほか、お近くの市が委託した医療機関でも、受診できます。(要予約)

よかドックご案内センター(☎711-4826)で医療機関をご案内します。

生活習慣病予防のため、年に一度は必ず受診しましょう

## ~見守りサポーター募集中~

賀茂小学校では放課後の遊び場『わいわい広場』では見守りをしてくださる地域のボランティアの方を募集しています。

ご興味のある方は下記までご連絡ください。

賀茂小学校わいわい広場  
現場責任者 溝田 雅代

☎ 080-8377-1079

ふれあいサロンなます

## 「出前講座」のお知らせ

日時: 4月27日(木) 午後1時30分~3時

場所: 賀茂公民館 講堂

テーマ: 「成年後見人制度について」

講師: いきいきセンターふくおか

社会福祉協議会のみなさん

成年後見人制度のことを、詳しくわかり易くお話して頂きます。皆さま、ぜひご参加ください。

## ~会員募集 わかば卓球サークル~

賀茂公民館わかば卓球では、会員を募集しています。

みんなで和気あいあいと楽しく活動していますので、是非見学においでください。

○活動日 毎週火曜日 10時~12時

○会費 月2,000円

○対象者 成人以上

○講師 香椎卓球センター猪原美美先生に、月2回指導を受けています。

いい汗かいて健康維持に、お役立てください。

お待ちしております。

