

# わかみや だより

※掲載の事業等は変更や中止になる場合があります。  
※参加費の記載のない事業は無料です。

## 7/20(土) 13:30~15:30 **子ども陶芸体験 お皿を作ろう**

【場 所】若宮公民館 講堂  
【講 師】工房スマイル 樋口 瑞樹さん  
【対象・定員】校区の小学生 20 人程度  
【参加費】500 円(当日集金します)  
【申込み】7 月 12 日(金)迄に公民館へ  
【共 催】わかみやアンビシャス広場委員会  
※作品の見本は公民館に展示しています。  
※作品は約1ヶ月後に公民館でお渡しとなります。

## 7/30(火) 10:30~11:30 **親子でリトミック**

音楽のリズムに合わせて、親子でふれあいながら身体を動かして楽しみましょう。  
【場 所】若宮公民館 講堂  
【講 師】インストラクター・保育士 柴尾 和沙さん  
【対象・定員】校区の未就園児とその保護者 10組程度  
【申込み】7 月 23 日(火)迄に公民館へ

## 7/31(水) 13:00~15:00 **九産大公開セミナーIN若宮 ミス/清見者学校**

【場 所】若宮小学校 体育館  
【講 師】福岡市総合体育館職員 中井 大輔さん・山田 千尋さん  
【対象・定員】校区の小学1~3年生とその保護者 25組程度  
【申込み】7 月 20 日(土)迄に公民館へ  
【共 催】九州産業大学・わかみやアンビシャス広場委員会・青少年育成連合会・スポーツ推進委員  
※運動できる服装で、タオル、室内シューズ、十分な飲料水をご持参ください。  
※12:40 までに体育館入口に集合してください。

## 8/19(月) 13:00~15:00 **九産大公開セミナーIN若宮 「走り方」の 基礎を学ぼう!!**

【場 所】若宮小学校 体育館  
【講 師】福岡市総合体育館職員 東迫 寛幸さん  
【対象・定員】校区の小学1~6年生 25 人程度  
【申込み】8 月 9 日(金)迄に公民館へ  
【共 催】九州産業大学・わかみやアンビシャス広場委員会・青少年育成連合会・スポーツ推進委員  
※運動できる服装で、タオル、室内シューズ、十分な飲料水をご持参ください。  
※12:40 までに体育館入口に集合してください。

## 8/27(火) 10:30~12:00 **幼児食をつくろう**

【場 所】若宮公民館 学習室  
【講 師】九電ネクスト ホームアドバイザー  
【対象・定員】校区の未就園児とその保護者 10組(申込多数の場合は抽選)  
【申込み】7 月 31 日(水)迄に公民館へ  
※メニューは「蒸しパン」と「クリームシチュー」の予定です。お申込時にアレルギーの有無とお子様の年齢を確認させていただきます。  
※エプロン、飲物、タオル(手拭き)をご持参ください。

## 9/8(日) 10:30~11:30 **ドラム演奏会 叩いて歌うおばあちゃん83歳**

ビートにのって一緒にワクワク楽しみませんか?  
【場 所】若宮公民館 講堂  
【講 師】Cha Ba Ba (チャババ) 河野 和加子さん  
【対象・定員】校区の方  
【申込み】9 月 4 日(水)迄に公民館へ  
【共 催】社会福祉協議会

## 公民館に おいでよ! **こあんない**

**本の貸し出し**  
わかみや文庫 いーよーの会  
【日 時】7 月 6 日(土) 13:30~16:00  
7 月 20 日(土) 9:30~12:00  
※上記以外の日でも貸し出しできます。  
絵本・児童書・一般図書、ぜひ見に来てください。

**ボランティア募集**  
本の貸出や整理など、いーよーの会のお手伝いをしてくださる方を募集しています。  
主催:わかみやアンビシャス広場委員会

**乳幼児対象**  
子育てサロンしゃぼん玉  
【日 時】7 月 18 日(木) 10:00~12:00  
**おいせ** 保健師さんが来られます。  
主催:社会福祉協議会

**小・中学生対象**  
表千家茶道教室  
【日 時】7 月 13 日(土) 13:00~15:00  
卓球  
【日 時】7 月 13 日・27 日(土) 15:00~17:00  
熱中症予防 上靴・水筒・タオルをもってきてね!  
主催:わかみやアンビシャス広場委員会

**フリースペースわかみや**  
「居場所」となるスペースを開設します!  
おしゃべりしたり、遊んだり!学んだり!  
【日 時】7 月 20 日(土) 9:30~12:00  
【場 所】若宮公民館 講堂他  
【対象・申込】小学生は申込書を学校で配布します。  
中学生は公民館へお申し込み下さい。  
【主 催】社会福祉協議会

令和 6 年 7 月 1 日

## フレイルチェック(体力測定)

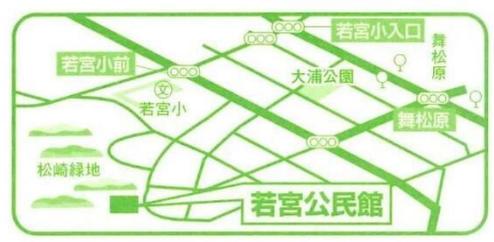
【日 時】7 月 17 日(水) 10:00~11:30  
【場 所】若宮公民館 講堂  
【講 師】東区地域保健福祉課 保健師 石橋 直美さん  
【内 容】血圧測定  
身体機能のチェック(体力測定)  
【定 員】20 人  
【申込み】7 月 10 日(水)迄に公民館へ  
【主 催】健康づくり推進会

## おしゃべりカフェ

【日 時】8 月 3 日(土) 10:00~11:30  
【場 所】若宮公民館 児童集会室  
【講 師】地域包括支援センター 山下 靖代さん  
【内 容】いきいきセンターの利用について  
【定 員】15 人  
【申込み】7 月 29 日(月)迄に公民館へ  
【主 催】健康づくり推進会

体育協会主催  
『校区ママさんバレーボール大会』  
6 月 9 日(日)に若宮小学校で開催されました。結果は以下のとおりです。  
**1 位 若宮 4-3**  
**2 位 若宮 2-2**

裏面も  
あります



## 7月の行事予定

- 3日(水) 高齢者サロン夢つむぎ いこいの家  
 7日(日) 校区ファミリーバドミントン大会  
 (体育協会主催)  
 19日(金) 若宮小学校・多々良中学校終業式  
 27日(土) 夏休み製作・そうめん流し  
 (青少年育成連合会主催)



### 臨時休館について

7月14日(日)・8月12日(月)～15日(木)は利用の申込がない時は臨時休館いたします。  
 7月14日(日)に利用を希望される場合は7月1日(月)17時迄、8月12日(月)～15日(木)に利用を希望される場合は、7月31日(水)17時迄に申込をお願いいたします。

## よかトレ実践ステーション

みんなで運動・脳トレ

申込不要

### 「若葉健康維持クラブ」

- ◆7/2(火) 「インボディ測定」と「スクエアステップ」(指導:大賀薬局)
- ◆7/16(火) 「体操教室」(指導:あおぞらの里)
- ◆8/6(火) 「認知症予防の運動」(指導:地域保健福祉課)
- ◆8/20(火) 「体操教室」(指導:あおぞらの里)

10:00～11:30  
 若宮公民館講堂

で活動しています。  
 お気軽に参加してください。



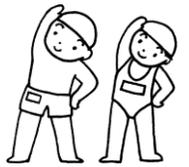
## 東市民プール「スポーツ教室」の募集

No.	教室名	実施期間	募集期間	時間	対象	参加料	定員回数
1	夏の小学生 水泳教室 (2部制)	8/5～ 8/10 期間中毎日	7/1～ 7/15	9:30 ～11:00	水慣れしていない小学生	各 5,100 円	各 20名 6回
2				11:00 ～12:30	水慣れしているクロールが苦手な小学生		

【申込方法】 ※応募者多数の場合は、抽選となります。

- ① “往復ハガキ”に、教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を記載し東市民プール(下記住所)までお送りください。
- ② “直接来館”の場合は、1階受付にて専用の申込用紙に必要事項を記入し“はがき代”と併せて2階事務所までご持参ください。

【申込先】 〒813-0043 福岡市東区名島2丁目42番1号  
 東市民プール「〇〇〇〇教室」係



## マイナンバーカード申請・マイナ保険証申込等のサポート

公民館でマイナンバーカードの申請を受け付けます。  
(要予約)

また、カードをお持ちの方には、マイナ保険証の利用申込等のサポートも実施します。(予約不要)

【日時】 7月28日(日) 10:00～12:00

【会場】 若宮公民館 講堂

【対象者】 東区に住民票のある方

【事前予約終了日】 7月24日(水) 9:00～18:00

【予約受付】

福岡市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター

TEL:092-600-2402

【必要なもの】

事前にコールセンターにお問い合わせください

## 「出張ひきこもり相談会」を開催します

福岡市ひきこもり成年地域支援センター「よかよかルーム」や社会福祉協議会などの相談機関が概ね3カ月ごとに各区でひきこもり相談会を開催します。

対象は、市内在住の概ね20歳以上のひきこもり状態にある本人や家族、関係者です。

詳細は、よかよかルームホームページをご覧ください。

相談は予約制のため、下記申込先へお電話ください。

【申込先】

福岡市ひきこもり成年地域支援センター

TEL 092-716-3344

月～金曜日 午前10時～午後5時(祝日・年末年始除く)



## 認知症コミュニケーション・ケア技法「ユマニチュード®」講座

ユマニチュードとは、認知症の人に優しさを伝えるコミュニケーションの技術です。  
 ユマニチュードの基本的な技術について学び、認知症の人に優しいまちをつくりましょう。

【日時】 8月8日(木) 10:00～11:00

【会場】 若宮公民館 講堂

【申込方法】 QRコードを読み込んでいただき  
 オンラインでお申込ください。



※オンラインでのお申込が難しい場合は

福岡市ユマニチュード講座一斉実施事務局

TEL:092-600-2786(平日9:00～17:00)