



健やかサロン (主催 公民館)

～毎月第1・3木曜日～

- ・日 時：10月2日(木) 10:30～12:00
- ・内 容：「人権講話」
～孤立防止のために、今私達にできる事～
- ・講 師：NPO 孤立防止センター
理事長 速水 靖夫氏

- ・日 時：10月16日(木) 10:30～12:00
- ・内 容：「軽体操と講話」
～コグニサイズ(認知症予防運動)～
- ・講 師：理学療法士 駒形 芳和氏

※11月の健やかサロンは20日(木)のみ開催です。

わんぱく広場・サロン (主催 公民館)

～子育てを一緒に楽しみましょう～

- ・日 時：10月9日(木) 10:30～12:00
- ・内 容：こどもの歯の健康について(歯科衛生士)
こどものケガ・病気の対応(保健師)

・講 師：歯科衛生士 中倉 まき子氏・保健師 石黒 りょう氏
※時間内でしたら途中からでも参加できますので都合に合わせてお越しください。

母子巡回相談 (東区保健福祉センター)

- ・日 時：10月28日(火) 13:30～14:00 受付
- ・場 所：城浜公民館
- ※予約不要。受付時間までにお越しください。



公民館文化祭情報 (主催 公民館)

11月8日(土) 作品展示

9日(日) 作品展示・サークル発表・食品バザー
人権コンサート

【作品募集期間】 10月1日(水)～10月31日(金)

趣味で作られた作品を公民館に展示しませんか?

手芸、工作、習字、絵画などみなさまの一品をお待ちしています。

期間内に公民館までお持ちください。



文化祭にあなたの一品を

(主催 公民館)

モール de フラワー作り

- ・日 時：10月20日(月) 10:00～12:00
- ・内 容：モールでお花を作ります。
- ・講 師：大和田 久美子氏
- ・材料費：500円



※定員になりましたのでお切りました。申込みされた方はお忘れなくお越しください。

※出来上がった作品は文化祭で展示させていただきますのでご協力をお願いします。

寄せ植え講座 (主催 公民館)

申込み必要

- ・日 時：11月4日(火)
公民館 9:00 集合出発 13:00 帰館予定
- ・場 所：古賀コスモス広場→あおやぎ生花舞松原店
(送迎バスで移動します)
- ・協力店：あおやぎ生花舞松原店
- ・材料費：1,100円
- ・定 員：先着18名 定員になり次第お切



よろず相談会 (東区社会福祉協議会)

- ・日 時：10月2日(木) 10:00～12:00
- ・場 所：公民館館内
- ・担 当：東区社協ソーシャルワーカー
末崎 敬子氏

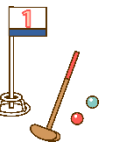
運動会がんばってください

- ・城浜保育園・・・10月4日(土)
- ・さくら幼稚園・・・10月5日(日)



老人クラブ グラウンドゴルフ大会

- ・日 時：10月6日(月)
8:30 集合 9:00 開始
- ・場 所：城浜公園



秋のウォーキング大会 (衛生・献血連合会)

- ・日 時：10月10日(金) 9:30～受付開始
- ・場 所：みなと百年公園
- ※詳細は裏面をご覧ください。



城浜校区秋祭り (自治協議会)

- ・日 時：10月18日(土) 12:00～17:00
- ・場 所：城浜ふれあい公園 ※雨天中止
- ※踊りの練習を10月5日(日) 19:00より城浜公民館の講堂にて行います。

城浜校区献血の日 (衛生・献血連合会)

- ・日 時：10月23日(木)
14:00～16:00
- ・場 所：業務スーパー前広場



マイナンバーカードの申請手続き

- ・日 時：12月12日(金) 14:00～16:00
- ・場 所：城浜公民館 講堂
- ・事前予約：10月1日(水)～12月8日(月)
- ・予約受付：福岡市マイナンバーカード
申請出張サポートセンター
TEL092-600-2402

買い物支援 移動販売

- ・毎週土曜日・・・筑前はかたや 14:00～



公民館休館日のお知らせ

- ・9月号で10月の休館日を10月5日(日)とお知らせしておりましたが、10月26日(日)に変更させていただきます。
- ・11月2日(日)は利用申し込みがない場合は臨時休館いたします。利用を希望される方は10月25日(土)までにお申込みください。裏面あります

城浜校区 秋のウォーキング大会

日 時：令和 7 年 10 月 10 日（金）
10:00～ 受付開始（健康チェック実施）
10:30～12:00



参加賞あります！

集合場所：城浜公民館（東区城浜団地 32-2）
内 容：みなと百年公園でストレッチ、ウォーキング、整理体操

★予約先：城浜公民館（電話 671-6181）
（FAX 671-6286）

※10 月 3 日（金）までにご連絡ください。

【注意事項】

- ・動きやすい服装と靴でご参加ください。
- ・タオルと水分補給のためのお茶等をご持参ください。
- ・体温を測定し、体調に問題ないことを確認してお越しください。
- ・雨天の場合は公民館で講話と簡単な体操をします。

先着順 40 名！
※要予約



主催 城浜校区衛生・献血連合会

協力 城浜公民館、東区保健福祉センター地域保健福祉課

高齢者のための 健康づくり教室

フレイル予防の基礎知識を身に付け、脳トレやストレッチで頭と身体を動かす教室です。

※事前の申込みが必要です。全回出席可能な方を優先とさせていただきます。

【会 場】城浜公民館（東区城浜団地 32-2）

【日 時】10:00～12:00（受付開始 9:30）

※全 4 回の教室です。事前の申込みが必要です。

- ・1 回目 11 月 19 日（水） ・3 回目 12 月 3 日（水）
- ・2 回目 11 月 26 日（水） ・4 回目 12 月 10 日（水）

【対象者】東区にお住まいの 65 歳以上の方で、軽い運動のできる方。

（介護保険サービスを利用していない方）

【定 員】25 名※応募多数の場合は、抽選となります。

【申込み】10 月 1 日（水）から 10 月 31 日（金）下記問合せ先へお電話でお申込みください。（市政だより 10 月 1 日号掲載）

【問合せ】東区保健福祉センター 地域保健福祉課

TEL 645-1088（9:00～17:00）



令和 7 年度 東区人権を考えるつどい

生徒の『学びたい』想いを大切にした 福岡きぼう中学校とは

日 時：10 月 9 日（木）14:00 開演（13:30 開場、15:30 終演予定）

会 場：東市民センターなみきホール（なみきスクエア）

講 師：福岡市立福岡きぼう中学校 校長 内田 久徳氏

入場無料 先着 500 名（10 月 3 日（金）までに事前の参加申込みが必要）

「東区人権を考えるつどい参加申込」と明記し、氏名（ふりがな）・電話番号を記入し、下記いずれかの方法でお申込みください。

- ・メール：h-shimin@namiki-sq.jp 件名：「東区人権を考えるつどい参加申込」
- ・FAX：674-3972 ・はがき：〒813-0044 東区千早 4-21-45 なみきスクエア

<問い合わせ> 電話：674-3981 なみきスクエア

主 催：東市民センター（指定管理者 なみきスクエアみらいネットワーク）

共 催：東区人権尊重啓発連絡会議・東区役所

東市民プールからのお知らせ

No.	教室名	募集期間	実施期間	時 間
1	スッキリ♪ヨガ教室②	10/1～10/15	11/4～12/23 毎週火曜日	10:00～11:00
2	幼児水慣れ教室③ (2 部制)		11/8～12/6 (毎週土曜日)	9:45～10:45 10:45～11:45

【応募方法】

① “往復ハガキ”に、教室名・住所・氏名（ふりがな）・年齢（学年）・電話番号を記載し当施設（下記住所）までお送りください。

〔申込み先：〒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〕

② “直接来館”の場合は、1 階受付にて専用の申込み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。

※応募多数の場合は、抽選となります。