



健康づくり教室 ④

【日時】7月1日(火)10:00~11:30
【会場】公民館 講堂・学習室
【講師】畑中 慎太郎 氏
(香椎原病院 健康運動指導士)
【持ってくる物】飲物・上靴
【共催】香椎下原校区衛生連合会
【協力】香椎原病院 申込み不要



しもばる学校 ④

「よい睡眠とれていますか？」
ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！
なかなか寝付けない、夜中に目が覚める、
寝具選びは・・・等々

【日時】7月8日(火)13:30~14:30
【会場】公民館 講堂・学習室
【講師】諸江 百合香 氏
(明治安田生命保険相互会社 天神南営業部 総務課長)
【共催】ねんりんクラブ連合会
【協力】香椎原病院 申込み不要
★「体内の老化物質測定」を行います。



ノルディック ウォーキング教室 ④

【日時】7月22日(火)13:30~14:30
【集合】公民館 玄関
【持ってくる物】飲物・上靴
【共催】男女共同参画 香椎下原くすの木
★天候によっては、講堂で行います。
上靴を持参の上、参加してください。



子ども囲碁体験教室

初めての方も気軽に参加してください。最初から
ルールを学べます。経験者は、対局も楽しめます。
【日時】7月27日(日)14:00~16:00
【会場】公民館
【対象者】中学生以下
【講師】松本 静雄 氏(パンダネットで三~四段)
【申込】来館・電話にて受付します。
★当日、お手伝いできる方もお待ちしております。



盆踊り練習

盆踊りをマスターして、
地域の夏祭りを楽しみませんか。



【日時】①7月13日(日)②7月27日(日)
いずれも16:00~17:00
【会場】公民館 講堂
【内容】炭坑節、東区音頭、きよしのズンドコ節
【対象者】どなたでも♪
【指導者】近藤 洋子 氏(校区在住)
【申込】来館・電話にて受付します。
※参加者には、お茶をご用意いたします。



しもくんの おにぎり はるちゃんのみそ汁 教室

おにぎりともそ汁を作って、みんなで食べよう！
【日時】①7月23日(水)②7月24日(木)
③7月29日(火)④7月30日(水)
⑤7月31日(木)
いずれも9:30~13:15
【会場】公民館 講堂・学習室
【対象者】小学3年生~中学生
【定員】各日15名(先着順) 【参加費】無料
【持ってくる物】エプロン・バンダナ
【申込】7月7日(月)より
来館・電話にて受付します。
※アレルギー対応はいたしません。



学習コーナー

涼しい公民館で宿題や読書ができます。
【日時】①7月23日(水)②7月24日(木)
③7月29日(火)④7月30日(水)
⑤7月31日(木)
いずれも13:00~16:00
【会場】公民館 地域団体室
【対象者】小・中学生 【申込】不要
※問題集などはありません。



乳幼児ふれあい学級 幼稚園の先生と遊ぼう!!

【日時】7月18日(金)10:00~11:00
【会場】公民館 講堂
【対象者】未就園児とその保護者
【定員】15組(先着順)
【持ってくる物】水筒
【申込】7月7日(月)より
来館・電話にて受付します。
【協力】自由ヶ丘幼稚園
★保護者とともに動きやすい服装でご参加ください♪



親子料理教室

親子で楽しみながら
『夏野菜のカラーフルランチ』を作って食べよう！
【日時】8月2日(土)10:00~13:00
【会場】公民館 講堂・学習室
【講師】赤川 典子 氏(栄養士)
【材料費】1組500円 当日支払い
【対象者】小学生と保護者
【定員】15組30人(先着順)
【持ってくる物】エプロン・バンダナ
【申込】7月7日(月)より
来館・電話にて受付します
【共催】香椎下原校区食生活改善推進員協議会
メニュー
・夏野菜たっぷりドライカレー
・フレンチサラダ
・くまマフィン
※アレルギー対応はいたしません。



親子陶芸教室

手回しろくろ(玉練り)で作ります。
茶碗やコップにチャレンジしてみよう！
【日時】8月9日(土)10:00~12:00
【会場】公民館 講堂・学習室
【講師】陶芸教室 やわら木
【材料費】1組2,000円 当日支払い
【対象者】小学4年生~6年生と保護者
【定員】10組20人(先着順)
【申込】7月7日(月)より
来館・電話にて受付します。
※7月31日(木)よりキャンセル料が発生します。



マイナンバーカード 申請出張サポートのご案内

区役所・出張所に行かずに手続き
マイナンバーカードの申請やマイナ保険証
の申込等のサポートを実施します。
公民館でカードを新規申請(要予約)す
ると、後日、出来上がったカードがご自宅
に届くので大変便利です。(区役所・出張所
へ受取りに行く必要はございません。)
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(予約不要)
も実施します。

【日時】8月10日(日)14:00~16:00
【会場】香椎下原公民館 地域団体室
【対象者】東区に住民票のある方
【事前予約終了日】8月6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。

7月・8月 臨時休館のお知らせ

7月21日(月祝)は利用申込がないときは
臨時休館します。この日に利用を希望される方は
7月11日(金)正午までにご連絡ください。

8月13日(水)、14日(木)、15日(金)
お盆期間については公民館の利用が少ないため、
利用申込がない場合には臨時休館します。
この期間に利用を希望される方は、
7月22日(火)17時までにご連絡ください。

※香椎下原校区紙リサイクルステーションは
申込の有無に係わらず利用できません。
ご協力をお願いします。

こうみんかん さいがいじ いちじひなんじょ
公民館は災害時の一時避難所になっています。

