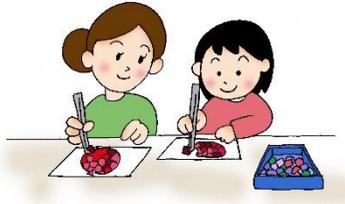




親子ちぎり絵教室

新聞のカラー面を使用してポストカードサイズのちぎり絵をつくりまします。



日時: 10月2日(日) 10:00~11:30

場所: 千早西公民館 講堂

講師: 山元 路子先生 (ギャラリー旬花代表)

対象: 小学生及び保護者 (成人だけの参加も OK)

参加費: 児童・生徒は無料 成人は材料費 100 円

共催: 千早西アンビシャス広場

申込み: 電話または FAX で事前に公民館まで。

ピラティス教室①

体に負担をかけず、強くしなやかな筋肉をつけ、骨や姿勢のゆがみを正すことを目的とした体操です。(参加無料)



日時: 9月26日(月) 13:30~15:00

場所: 千早西公民館 講堂

講師: 健康運動指導士 渋谷美月先生

参加費: 無料 (定員 20 名・先着順)

申込み: 電話または FAX で事前に公民館まで。

プレシャスソマティクス体験教室



筋肉の緊張をほぐしてリラックス。※ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。

日時: 9月30日(金) 13:30~15:00

場所: 千早西公民館講堂

講師: 鶴田 薫先生

参加費: 無料 (定員 15 名・先着順)

申込み: 電話または FAX で事前に公民館まで。

ちょっとヨガ教室

自分のペースで無理なくできるちょっとヨガ。ハードなポーズはありません。呼吸法と軽い動きで身体を整えましょう。(水筒・バスタオルをご持参ください)

日時: 9月21日(水) 10:00~11:30

場所: 千早西公民館 講堂

講師: 三浦州司先生、三浦陽子先生

参加費: 無料 (定員 20 名・先着順)

申込み: 電話または FAX で事前に公民館まで。



懐かしレコード鑑賞会

懐かしいお気に入りのアナログレコードをみんなで聴きましょう。レコード持ち込み歓迎です! リクエストにお応えします。(参加無料)



日時: 9月21日(水) 15:00~16:00

場所: 千早西公民館 地域団体室

申込み: 電話または FAX で事前に公民館まで。

乳幼児ふれあい教室

乳児や就園前の幼児を育児中のみなさん、お待ちしております。子育ての情報交換や悩み相談など気軽に交流しましょう。絵本の読み聞かせも行います。



実施日: 9月12日(月)、10月17日(月)

時間: 10:00~11:00 (出入り自由)

場所: 千早西公民館 講堂

講師: 川井 御納子先生

協力: ほんわかサロンボランティア

参加費: 無料

申込み: 電話または FAX で事前に公民館まで。

千早西公民館でマイナンバーカード申請

マイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影、マイナンバーカードを既に持っている人には、マイナポイント申込み、健康保険証利用登録、公金受取口座登録のサポートも実施。

日時: 9月28日(水) 9:30~12:30

会場: 千早西公民館 講堂 対象: 東区に住民票のある方
※事前予約制 受付期間は下記の通りです

9/8(木)~9/22(木) 9時~18時

福岡市マイナンバーカード出張サポート受付センター

TEL092-260-3590 FAX092-272-2312

定員に達した時点で予約受付終了。

主催: 福岡市総務企画局データ活用推進課

(この事業は業者への委託により実施します)

9月1日~7日は「備蓄促進ウイーク」 災害に備えて“備蓄”を始めよう

福岡市は、「防災の日」の9月1日からの1週間を「備蓄促進ウイーク」と定めています。地震や水害などの災害は、いつ起こるか予測できません。いざという時のために、各家庭や自治会、事業所で、飲料水や食糧、生活物資などを3日以上備蓄しましょう。

●備蓄品目

〈飲料水〉・1人1日3リットル
〈生活物資〉・衣類・トイレットペーパー・救急セット など



●感染症対策・消毒液・マスク・体温計・ビニール手袋・上履き・衛生用品 など

●ローリングストック法

日常的に食べている食品をいつもより多めに購入し、食べた分だけ買い足して備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も備蓄品となります。※高齢者や障がい者、乳幼児など特に配慮が必要な人がいる場合は、紙おむつ・粉ミルク・アレルギー対応食品・普段から服用している薬なども備えましょう。

休館日のご案内

9月25日(日)、10月30日(日)、11月27日(日)