千早西公民館だより
CHIHAYANISHI

No.383
令和6年5月号

ホームページアドレス:http://gakushu.city.fukuoka.lg.jp/（まなびiふくおかの公民館情報へ）
千早西公民館ブログ:http://chihayanishiko.blogspot.jp
Eメール：chihayanishi129@jcom.home.ne.jp
福岡市東区千早3丁目3番3号　☎683－3933 FAX683－3947

楽しく歌って誤嚥予防講座

コロナ自粛などの影響もあり、口や喉の筋肉の衰えを感じている方が増えています。口内環境の悪化は健康寿命に大きく影響してくることが近年分かってきています。この講座では誤嚥が起きるメカニズムを説明し、予防効果の高い歌や体操を使って、口や喉の筋肉の鍛え方を楽しく分かりやすくお伝えします。唱歌や歌謡曲をみんなで歌いましょう。

日　時：６月２６日（水）10：00～12：00
場　所：千早西公民館　講堂
講　師：ミライスタジオ OKA 岡　総一郎先生（鹿児島大学卒、社会人を経て平成音楽大学声楽科へ編入学・卒業。オペラ歌手、ボイストレーナーとして県内、首都圏で活躍中）
参加費：無料
申込み: 電話または FAX で公民館へ。

乳幼児ふれあい教室

赤ちゃんもママ・パパもほんわか交流しましょう。おもちゃ遊びや絵本の読み聞かせを行います。

実施日：５月 13 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
参加費：無料
協　力：ほんわかサロンボランティア（スタッフ募集中）
申込み：電話または FAX で前日までに公民館へ。

モーニングちょこっとヨガ

誰にでもできる簡単なヨガで生活に活力と健康を！昨年度まで好評を得ていた「ちょこっとヨガ」を、本年度は水曜日の午前中に開催します。椅子に座ったままでもできますので、脚や腰の悪い方もどうぞ。若い方から高齢者まで幅広くお待ちしています。

実施日：①5 月 22 日（水）、②６月 19 日（水）
時　間：10：00～11：30
場　所：千早西公民館　講堂
講　師：三浦　州司先生
参加費：無料　水筒など飲料水をご持参ください
申込み: 電話または FAX で公民館へ。

「全国一斉『人権擁護委員の日』特設人権相談所」を開設します。

～人権擁護委員はあなたの街の相談パートナーです～

あなたの悩みを人権擁護委員に相談してみませんか

日　時　６月４日（火）１０時から１５時まで
場　所　福岡市役所１階多目的ホール

６月１日は、「人権擁護委員の日」です。あなたの街の身近な相談パートナーである人権擁護委員が、家庭内の悩みごとや隣近所とのトラブル、いじめや差別などの相談に応じます。相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

**～お互いに人権を守って
明るい社会をつくることが
私たち人権擁護委員の願いです～**

人権擁護委員はいつでも相談に応じます
【問い合わせ先】福岡法務局人権擁護部内
福岡人権擁護委員協議会　TEL 092-722-6199

公民館図書のご案内

☆千早西公民館には、幼児・児童向けをはじめ約千冊の絵本・一般図書があり、地域の皆さんに開放しています。
☆赤ちゃん向けの本は１階ロビー、児童書と一般向けは児童等集会室にあります。
☆閲覧は公民館開館時間内にできます。☆貸出は１人１回２冊まで（例：親１人子ども１人の場合２×２で４冊）。貸出期間は２週間。受付・返却は公民館開館日の 10：00～16：30 窓口まで。
※最初に貸出カードを作るときはご住所と電話番号を伺いますので、４年生以下の児童は保護者といっしょにお越しください。

千早西アンビシャス広場

千早西公民館では、放課後や休日に児童が安心して過ごせる場所を提供する目的で、「千早西アンビシャス広場」を開設しています。

時　間：平日の放課後　16：30 まで
土曜日：10：00～16：00
日曜日：11：00～15：00
場　所：児童等集会室（千早西公民館２階）
※行事等で使えない場合もあります。
☆勉強や読書のほかに、おもちゃ遊びなどで自由に過ごすことができます。☆デジタルゲーム機や現金、お菓子は持ってきてはいけません。☆できれば水筒をもってきてください。（広場では飲料水の提供はいたしません）

休館日のご案内

５月３日（金）～６日（月）
６月３０日（日）、７月１５日（月・祝）