



## 子ども餅つき大会

日時: 12月14日(土)  
10:00~13:00

会場: 千早西公民館  
共催: 子ども育成会

協力: 青少年育成連合会、  
千早西アンビシャス広場、千早西小おやじの会、千早西小PTA、体育協会、九州産業大学

申込み: 詳細については11月20日以降、千早西小学校を通じてご案内のプリントを配布します。(他校に通学のご家庭は公民館へお問合せください)



## 乳幼児ふれあい教室

11月は乳幼児救急救命講座、12月はクリスマス会を行います。おむつと安心定期便ポイント対象。

実施日: 11月11日(月)、12月9日(月)

時間: 10:00~11:30(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

申込み: 電話またはFAXで公民館まで。



## 健康講座のご案内

①「あなたは大丈夫? フレイルチェック!」

②「歩き方講座~いつまでも自分の足で歩こう~」

実施日: ①11月18日(月) ②11月25日(月)

時間: 13:30~15:00

講師: 健康運動指導士 平塚 泉先生

主催: 千早西校区衛生連合会

協力: 東区保健福祉センター 後援: 千早西公民館

申込み: 電話またはFAXで公民館へ。(定員30名・先着順) ○動きやすい服装でお越しください。○飲み物やタオルをご持参ください。○体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。

## 手笛コンサート

美しい手笛の音色とキャンドルに癒されるひと時をお過ごしください。

日時: 12月5日(木) 17:00~18:30

場所: 千早西公民館 講堂

講師: 手笛奏者 なかしま拓さん

参加費: 無料(ドリンクサービス付)

申込み: 電話またはFAXで公民館まで。



## 楽しく歌って誤嚥予防講座

歌や体操で口や喉の筋肉を鍛え、楽しく誤嚥を予防しましょう。

日時: 11月29日(金)

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

参加費: 無料

申込み: 電話またはFAXで公民館へ。



## 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! 椅子に座ったままでもできます。

日時: 11月20日(水) 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 バスタオル、水筒をご持参ください

申込み: 予約は不要です。当日ご来館ください。



## 11月は児童虐待防止推進月間

《子育ての悩み、相談窓口》

◆市こども総合相談センター(えがお館)  
電話 092-833-3000(24時間受け付け※年末年始は除く)

◆区子育て支援課相談電話 092-645-1082(9時~17時)  
《虐待と思ったら》189番 最寄りの児童相談所につながり、専門家が対応します。



オレンジリボン

## 第53回 福岡市人権を尊重する市民の集い LGBTQ+講演会 2024~今私たち一人ひとりにできること~

<講師> 堀川 歩さん(株式会社アカルク代表取締役)

※手話通訳、要約筆記、託児(先着8名・要申込)あり

<日時> 12月5日(木) 14:00~15:40(13:30開場)

<会場> 東市民センターなみきホール

入場無料・要事前申し込み(先着500名)

<申込> 11/1~11/29 受付。「人権を尊重する市民の集い」と明記し(メールは件名に記載)、氏名(ふりがな)・電話番号を記入して、メール、FAX、はがきいずれかの方法で。

●メール: [h-gakushu@city.fukuoka.lg.jp](mailto:h-gakushu@city.fukuoka.lg.jp)

●FAX: 092-645-1042

●はがき: 〒812-8653 東区箱崎2-54-1 東区生涯学習推進課  
<問い合わせ> 電話: 645-1144 FAX: 645-1042 東区役所生涯学習推進課

<主催> 福岡市人権尊重行事推進委員会 東区役所

## 全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

11月13日(水)から19日(火)までの7日間「女性の人権ホットライン」強化週間として、夫・パートナーからの暴力、職場でのセクハラ、ストーカーなど、女性に関する人権問題のご相談を受け付けます。

電話番号は0570-070-810(全国共通)

平日 午前8時30分から午後7時まで、

土・日 午前10時から午後5時まで

法務局職員と人権擁護委員が相談に応じます。秘密は厳守されますので、どんな些細なことでも、ひとりで悩まずご相談ください。

【お問合せ先】 福岡法務局人権擁護部 092-739-4151

福岡法務局・福岡県人権擁護委員連合会

## 休館日のご案内

11月24日(日)、12月28日(土)~1月3日(金)  
1月13日(月)