

3月 **ながお公民館だより**



令和8年3月号
発行:長尾公民館
福岡市城南区长尾1丁目3-14
TEL:092-871-5619
Fax:092-871-5198
Mail:nagao17@jcom.home.ne.jp

＼情報発信しています／これまでの講座の様子が見れますよ！

まなびアイふくおか



Instagram



ブログ



きらめき講座

かよう公民館朝トレ

☆毎週火曜日 9:10~9:40☆

DVDを見ながら、ラジオ体操、足元気体操、口腔ケア体操など複数メニューを自分のペースで出来ます。

FUN!! 誤嚥予防de歌いましょう

3/04(水) 10:00~11:30

講師:山戸理恵子さん(音楽講師) **先着20名要予約**

講師の生伴奏をバックに、みんな一緒に歌いましょう!

歌う⇒口腔機能が高まり誤嚥予防

歌う⇒脳の活性化やリラックス効果

Happy Relax

春を彩る寄せ植え教室

要予約

3/15(日) 10:00~11:00

講師:緑のコーディネーター岩崎智美さん

参加費:1,500円(材料代) 定員:15名

春は園芸を始めるチャンス!今までうまくいかなかった人もこの機会に楽しく学んでみませんか。

第6回 大人に絵本でティータイム

3/20(金・祝) 13:30~15:00

要予約

～あなたらしく生きるということ～

講師:絵本セラピスト@山内以久子さん

定員:先着8名

城南市民カレッジ歴史講座

磐井の乱とミヤケの設置

3/26(木) 13:30~15:30

講師:福岡大学人文学部教授 桃崎祐輔さん

定員:30名

歴史好きにはたまらない!人気の講座です。

小中学生対象【すべて要予約】

陶芸教室

3/21(土) 10:00~11:30

講師:陶芸教室やわら木 後藤和正さん

参加費:1,000円(材料費)

定員:15名 小学2年以下は保護者付き添い

内容:手回しろくろコース

※汚れてもよい服装、又はエプロン持参



アクセサリーを七宝焼き体験 作ってみよう!

3/27(金) 1部:10:00~12:00
2部:13:00~15:00

講師:河北吉彦さん

参加費:600円(材料費)

定員:先着10名(各部5名ずつ)

内容:ペンダントヘッド、ブローチから選べます。



宇宙探査ロボット のプログラミングに挑戦してみよう

3/30(月) 10:00~12:00

講師:福岡市科学館

定員:20名 小学4年生以上(3年生は要相談)



COFFEE おうちカフェがもっと楽しくなる

コーヒー教室

要予約

3/22(日) 13:30~15:30

講師:喫茶店経営者 矢野彩子さん

参加費:900円(コーヒー豆代、ケーキ代)

定員:15名 どなたでもご参加OK

自宅で手軽に美味しいコーヒーを楽しみたい人に最適なペーパードリップで淹れる方法を学びます。



わんぱくな子、人みしりな子
みんなおいで~

対象 乳幼児と保護者 ころころひろば

自由あそび

3/06(金) 10:00~11:30

オープニングはふれあい遊び~ピアノ演奏
広い講堂で自由にお過ごしいただけます。

(ころころひろばでは、ボランティアさんの見守りがあります。安心してご参加ください。)

マザーグースの部屋

3/26(木) 10:20~11:00

いないいないばあ、ブルーナシリーズ

大型絵本などを読み、ふれあい遊びをします。

来館者は「福岡市おむつと安心定期便」
スタンプを受け取れます。

生ごみ減量 キーロって何?

「キーロ」という新しいタイプのコンポストを使っ
ての生ごみ減量の方法です。

3/07(土) 10:00~12:00



講師:GreenActionFUKUOKA丸山千絵さん

定員:30名 お子さんから大人までどなたでもOK

今まで生ごみリサイクルに挑戦して苦戦した人に
必見! またキーロは災害時の強い味方です。

弁護士による無料法律相談会

3月13日(金) 10:00~12:00 要予約

場所:長尾公民館
予約:福岡リーガルクリニック法律事務所
TEL688-0881 ←お気軽にお電話ください。



長尾校区防災(安全・安心)フェスタ

3月8日(日) 10:00~14:00

場所:長尾公民館
主催:長尾校区防災推進委員会
防災訓練、防災クイズ、防災食コーナー他



雨天決行

ふれあいカフェ

お茶とお菓子でまったりしよう
主催:長尾校区社会福祉協議会

同時開催



市民防災の日講演会 「災害時のトイレ問題と対策」

福岡市では、平成17年3月20日に発生した福岡県西方沖地震の記憶と経験を風化させないために、3月20日を「市民防災の日」と定めており、毎年この時期に防災講演会を開催しています。

災害はいつ起こるか分かりません。自分や家族、地域の安全を守るために、この機会に防災について一緒に考えてみましょう。

内容:災害時に起こり得るトイレの問題と、家庭でできる対策等について、具体的な事例を交えながら分かりやすくお話いただけます。

講師:島村允也さん

(特定非営利活動法人日本トイレ研究所研究員)

日時:3月20日(金・祝) 11:00~12:30

場所:ワン・フクオカ・カファレンス・ホール

(ワン・フクオカ・ビルディング6階)

定員:先着440名(要申込) 料金:無料

申込:3月13日(金)までにFAXかメール

(bousai01@city.fukuoka.lg.jp)に氏名、

電話番号、参加人数を記載して申込み

主催:市民局地域防災課

☎711-4156 FAX733-5861



福岡市 市民防災の日講演会

検索

社協ふれあいサロン N-カフェ



3月24日(火) 11:00~13:00

場所:長尾公民館
参加費:100円(食材費)

先着
30名



どなたでもお気軽にお越しください。

令和7年度高齢者乗車券の申請はお済みですか?



交付を受けるには、毎年申請が必要です。申請がお済みでない方は、郵送かオンラインで申請してください。

※4月から交付額が減額となりますので、申請をしていない方は早めに申請してください。

※簡単便利なオンライン申請がご利用いただけます。下記二次元コードをスマートフォンのカメラで読み取ってご利用ください。また、申請書は公民館や区役所でもお受け取りいただけます。ご不明な点は下記にご連絡ください。

<お問い合わせ先>

高齢者乗車券郵送受付センター

(9:00~17:00)

0120-502-633 (通話無料)

FAX 0120-880-219



オンライン申請
はこちら

紙リサイクルステーションご案内

新聞紙・段ボール・雑紙はひもで十字掛けにして整理してご利用ください。

紙リサイクルで
環境にやさしい生活を
始めよう



土、日、祝日 9:00~17:00
長尾公民館グラウンド横
(公民館の外、緑のプレハブ)



公民館サークル 会員募集

ヨガB

活動日:第1,2,3月曜日 18:30~20:30
場所:長尾公民館 講堂
会費:2,500円/月
講師:池田侑加さん



おいしい料理教室

活動日:毎月第1水曜日 10:00~13:00
場所:長尾公民館 学習室
会費:2,000円/月
講師:るみ子ママのおいしい料理教室主宰 足達留美子さん



公民館 新着図書

「神様のカルテ 0」夏川草介 著

「新章 神様のカルテ」夏川草介 著

「線は、僕を描く」砥上裕将 著

「一線の湖」砥上裕将 著

「国宝(上)・(下)」吉田修一 著

「イン・ザ・メガチャーチ」朝井リョウ 著

「成瀬は都を駆け抜ける」宮島未奈 著

「成瀬は信じた道をいく」宮島未奈 著

「ナチュラルボンチキン」金原ひとみ 著

「ひきこもり家族」染井為人 著

「彼女は頭が悪いから」姫野カオルコ 著

「シリウスの反証」大門剛明 著

小学館あーとぶっく「北斎の絵本」結城昌子 著

2週間借りられます。窓口にお申し出ください。

臨時休館のお知らせ

3月29日(日)は臨時休館です。利用を希望される場合は3月19日(木)17:00までに利用申請をお願いします。