



日	月	火	水	木	金	土
1 臨時休館予定	2	3	4	5 ラジオ体操・よかトレ講座	6	7 10時～ なないろ文庫
8	9	10 10時～12時 おしゃべりひろば ふれあいひろば	11 15時～ おりがみで あそぼう	12	13	14 10時～ いご・しょうぎ
15	16 敬老の日	17	18	19 コミュニティ・カレッジ	20	21 10時～ なないろ文庫
22 秋分の日	23 振替休日	24 10時～12時 おしゃべりひろば ふれあいひろば	25 13時～ おりがみ サロン	26	27	28 10時～ いご・しょうぎ
29	30					28日(土)18:30～ 校区人権コンサート

コミュニティ・カレッジ(高齢者教室)

9月19日(木) 10:00～12:00

『防犯教室・交通教室』

講師:城南警察署

定員:先着25名

受付:9/2(月)～

*詐欺被害や交通事故について、日常生活に潜む危険から身を守るためのお話です。



おりがみサロン(どなたでも)

9月25日(水) 13:00～15:00

場所:学習室 ※予約不要、参加無料

ふれあいカフェ同時開催

ドリンクサービスがあります。
どなたでもどうぞ♪



鳥飼校区人権コンサート

～手のひらで奏でる癒しの音色～

9月28日(土) 18:30～20:00

講師:手笛奏者 なかしま拓さん

定員:先着40名

受付:9/2(月)～

福岡市博多区出身。15歳より手笛を開始。

国内外を問わず、メディアに多くご出演されています。

手笛の優しい音色を体感してみませんか?



【共催:鳥飼校区人権尊重推進協議会】

みんなでラジオ体操・よかトレ講座

9月5日(木) 10:00～11:00

地域保健福祉課のスタッフによる健康指導のほか、体力測定をします。

動きやすい服装と水筒持参でご参加ください。

毎月第1木曜日 10時から
予約不要・どなたでもどうぞ♪

令和6年度第1回サークル代表者会

9月7日(土) 13:00～14:30

場所:鳥飼公民館講堂

・人権学習講座

・校区行事参加協力のお願いについて

※各サークル必ず1名ご参加ください。

欠席の場合は別日に来ていただきます。

夏の階段アート～ひまわり～



9月1日～7日は「福岡市備蓄促進ウイーク」

災害に備えて“備蓄”を始めよう

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

●備蓄品の例

- ・食品(1人1日3食×3日分)
- ・水(1人1日3リットル×3日分)
- ・トイレトーパー
- ・携帯用トイレ
- ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ
- ・モバイルバッテリー
- ・救急セット など



●ローリングストック法

普段から食料や生活必需品を少し多めに購入しておき、食べた分だけ買い足して備蓄する方法です。

●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

※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・服用薬なども備えましょう。

今日から実践!65歳からの健康づくり教室

～フレイルを予防して元気に歳を重ねよう～

フレイルとは

加齢等により気力・体力など心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態のことです。

フレイル予防の柱となる「運動・栄養・口腔」について楽しく学びましょう。

実施日:10/1(火)、10/15(火)、11/5(火)、11/19(火)

時間:10:00～12:00

場所:鳥飼公民館講堂

対象:鳥飼校区または近隣にお住まいで、介護保険サービスを利用していない65歳以上の方

定員:先着20名 ※要予約、参加無料

持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル

- 内容:
- 1回目・フレイル予防の講話と運動、体力測定
 - 2回目・フレイル予防の講話・栄養編と運動
 - 3回目・フレイル予防の講話・口腔編と運動
 - 4回目・フレイル予防の講話・社会参加編と運動

申込期間:9/2(月)～

申込方法:電話またはFAX

申込み・問合せ:城南区地域保健福祉課

電話:833-4113 FAX:822-2133

■10月の休館予定日は6日(日)です

利用申込みがない場合は、臨時休館します。
申込みは9月26日(木)17時までにお願ひします。

公民館ブログ
はこちらから→



福岡市鳥飼公民館
福岡市城南区鳥飼4丁目13-1
TEL 821-5227 FAX 821-5247
E-Mail torikai35@jcom.home.ne.jp