



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ラジオ体操・ よかトレ講座	4	5 なないろ文庫 認知症サポ- ーター養成講座
6 臨時休館予定	7	8 おしゃべりひろば ふれあいひろば	9 おりがみで あそぼう	10	11	12 いご・しょうぎ
13	14 スポーツの日	15	16	17 コミュニティ・ カレッジ	18	19 なないろ文庫
20	21	22 おしゃべりひろば ふれあいひろば	23	24	25	26 いご・しょうぎ 食進会講座
27	28	29	30 おりがみサロン	31 健康づくり講座		

みんなでラジオ体操・よかトレ講座

10月3日(木) 10:00~10:30

とりかい老健のスタッフによる健康指導
があります。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♪

認知症サポーター養成講座

10月5日(土)13:30~15:00

講師:ケアプランセンターさくら

溝口 裕之さん

定員:先着 20名

受付:9/25(水)~

見守る側の立場から、認知症について
正しい知識を学ぶ講座です。

ご家族や親子でのご参加もお待ちしております。

コミュニティ・カレッジ(高齢者教室)

10月17日(木) 10:00~12:00

『シニア☆アビスパ福岡 de 健康教室』

講師:アビスパ福岡、福岡大学スタッフ

定員:先着 25名

受付:10/1(火)~

持ち物:室内運動靴、飲み物、タオル



食生活改善推進員協議会

『バランスの良い食事』

10月26日(土)10:00~13:00

講師:管理栄養士 藤野 菊代さん

参加費:300円(当日集めます)

定員:先着20名

⇒男性や親子での参加も大歓迎です!

持ち物:エプロン・三角巾・マスク

受付:10/1(火)~

【メニュー】 お昼ご飯を一緒に作って食べましょう♪
エノキ入りご飯/豚こまボール胡麻味噌ソース/
切干大根と酢の物/にんじんポタージュ/豆乳プリンアンビシャスからのおしらせ
〜子どもの居場所づくり〜【なないろ文庫】 どなたでも
第1・3(土)10:00~12:00【いご・しょうぎ】 主に小学生
第2・4(土)10:00~12:00
※事前申し込みが必要です【おしゃべりひろば・ふれあい
ひろば】 おおよそ3歳くらいま
でのお子さんと保護者
第2・4(火)10:00~12:00【おりがみであそぼう】 小学生
第2(水)15:00~16:00

おりがみサロン(どなたでも)

10月30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♪

みんなでとりもう!!健康づくり

『正しく!楽しく!ラジオ体操!』

10月31日(木)10:00~11:30

講師:健康運動指導士 平塚 泉さん

定員:先着 25名

受付:10/7(月)~

持ち物:室内運動靴、飲み物、タオル
運動効果を上げる、ラジオ体操のポ
イントを学びます♪

■11月の休館予定日は4日(月・休)です

利用申込みがない場合は、臨時休館します。

申込みは10月25日(金)17時までをお願いします。

「城南市民プール健診」

城南市民プールでよかドック(市国民健康保険の特定健診)と
各種がん検診を同時に受診できる総合健診を実施します。

生活習慣病予防とがんの早期発見のためにも健診へ行きましょう!!

対象者と料金等の詳細については、「けんしんナビ」(下記二次元コード)
で確認を。

●日時:令和6年10月29日(火) 受付 9:00~11:30

●場所:城南市民プール(片江1-5-1)

●予約締切:令和6年10月11日(金)

●予約先:集団健診・よかドック総合窓口 TEL:0120-985-902

●問い合わせ先:城南健康課 TEL:092-831-4261



〜全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間〜

11月13日(水)から同月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。時間は、平日の11月13日(水)から11月15日(金)、11月18日(月)及び
11月19日(火)が、午前8時30分から午後7時まで、
11月16日(土)及び11月17日(日)は、午前10時から午後5時までです。

電話番号は 0570-070-810(全国共通)

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

11月3日(日・祝)

サークル文化祭

*舞台発表

*作品展示(10月末~)

*食販

⇒詳細は11月号にて



公民館ブログ



TORIKAIKOUMINKANN

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