

城南公民館だより

No. 10号 令和 8 年 1 月 1 日



メール

〒814-0111 福岡市城南区茶山 6-21-5
TEL: 092-843-9418 FAX: 092-843-8693
メール: jounan90@jcom.home.ne.jp
*メール・ファックスでお申し込みの際は、講座名・開催日・氏名・年齢・連絡先の記載をお願いします。

*講座等の申し込みは
1月5日(月)午前9時より
受け付けいたします。



新年のごあいさつ



明けましておめでとうございます。

旧年中は公民館活動に、温かいご支援を賜り心より
お礼申し上げます。

本年も地域コミュニティの拠点として、笑顔あふれる
公民館を目指し、努力してまいります。

皆様にとって幸せな一年になるよう祈念いたします。

城南公民館 職員一同

いきいき学級

～第11回 アジア映画鑑賞会～

総合図書館収蔵のアジア映画が公民館で鑑賞できます。

☆マレーシア映画「光(ひかり)」

監督 クイック・シオチュアン

制作 2018年

～自閉症の青年とその弟とのあたたかな愛情が描かれています。驚きと感動のラストが待っています～

☆日 時: 1月28日(水) 10:30～12:00

*いきいき学級会員の方、会員外の方どなたでも参加できます。定員はありません。



あっとホームじょうなん

～ストレッチでからだぽかぽか～

○日 時: 1月19日(月) 13:30～15:00

○講 師: ライフストレッチ体操

松永 淳子さん

*動きやすい服装で、室内シューズ

タオル・水筒を持参してください。



出会い ふれあい 助けあい 明るいわが町 わが校区

～スマホ塾(スマホで生活セミナー)～

☆内 容

*スマホ何でも相談 *福岡市の防災アプリについて

*生活に役立つスマホ術 *ご自身のスマホを使います

☆日 に ち: 1月27日(火)

☆時 間: ①動画を楽しもう編 10:30～12:00

②健康管理編 14:00～15:30

☆定 員: ①・②各10名(先着順)

☆講 師: KDDI 派遣講師

「笑顔がいっぱい!親子ふれあい運動遊び」

様々な運動遊びを楽しみながら、

乳幼児期に大切なこともお伝えします!

◎日 時: 1月24日(土) 10:30～12:00

◎定 員: 親子15組(先着順)

◎対 象: 0歳～就学前のお子さまとその保護者

◎内 容: マットや跳び箱、フープ、ボールなどを使って
遊びながら様々な運動を楽しみます。

◎講 師: 幼児体育教室 春涼香(HaRiKa)

肥後橋 誠さん



「三世代・ダーツ大会」開催

地域の方々と子どもたちとの交流会です。
一番点数が高いのは誰かな?賞品があります!

❖日 時: 1月31日(土) 10:00～12:00

❖講 師: 城南ダーツの会 吉田 邦道さん

❖対 象: どなたでも!

親子で、おじいちゃんやおばあちゃんとお孫さんで、
お一人での参加も大丈夫です!

❖定 員: 30名(先着順)

❖共 催: 社会福祉協議会



*ひまわりサンデーラジオ体操 毎週日曜日8:00～於: 小学校(雨天時: 体育館)

その他の行事予定

10日(土)	12:00～	自治協議会新年祝賀会
14日(水)	10:00～	ニコニコくらぶ
17日(土)	13:30～	自治協議会役員会
*1月の夜間防犯パトロールはお休みです。		
*公民館年末年始休館日及び臨時休館日 12月28日(日)～1月4日(日)		

～手づくりジャムを作ろう!～

甘夏ミカンを使って無添加のジャムを作ります。

※日 時: 2月4日(水) 9:30～12:30

※定 員: 15名(先着順)

※材料費: 500円

※講 師: 門 悟さん

※持ち物: エプロン・三角巾



誰でもできる!おうちごはん♡

～男子もキッチンに入ろう♪～

“和になってつくろう広場”(男女共同参画講座)

「今夜のメニューは任せとけ!」と家族に自慢できる
簡単なレシピを紹介します。

☆日 時: 2月7日(土)

16:00～18:30

☆講 師: 食生活改善推進員協議会 金久 芳恵さん

☆メニュー: 肉そぼろと卵とほうれん草の3色丼

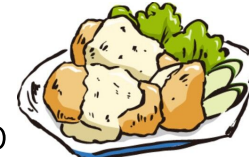
チキンソテーの南蛮風

青菜の炒め物・中華スープ・白菜の漬物

☆材料費: 700円(試食と持ち帰り弁当)

☆定 員: 20名(先着順)

☆共 催: 男女共同参画協議会



～すくすくサロン～

絵本を読んだり情報交換したり自由にお過ごしください。

❖日 時：1月8日（木）・15日（木）

＊1月1日（木）はお休みです

10：30～12：30（自由にお越しください）

❖場 所：城南公民館 児童等集会室

❖対 象：0歳～就学前のお子さまと保護者の方



～食生活改善推進員協議会（食進会）～

次世代に伝えたい大切な味！我がふるさとの味！

○日 時：1月27日（火）10：00～12：30

○メニュー：郷土料理

○定 員：15名（先着順）

○材料費：600円

○持ってくるもの：エプロン・三角巾



～健康づくり推進委員会～

※1月の歩こう会・初詣

◎月 日：1月10日（土）

＊雨天中止

◎行 先：田島八幡神社/護国神社

◎集合場所：城南公民館 集合9：30 出発9：50

◎行 程：公民館→太閤通り→六ヶ町会館→筑肥新道→

田島八幡神社→梅光園→六本松→護国神社（解散）

＊飲み物は各自でご持参ください。

※ニコニコくらぶ

◎日 時：1月14日（水）

10：00～12：00

◎内 容：筋力アップ・脳トレ等、運動を楽しみ体力づくりをしましょう。

＊動きやすい服装で、上靴・飲み物・タオルをご持参ください。



❖図書ボランティア「たんぽぽ広場」❖

◇日 時：1月10日（土）・24日（土）

10：00～12：00

◇場 所：城南公民館 児童等集会室

＊1階ロビーのミニ図書館には福岡市

総合図書館からお借りした本もたくさんありますよ。

＊公民館開館時間内（9：00～17：00）はいつでも本の貸し出しを行っています。

貸出冊数：1人3冊まで

貸出期間：2週間



「デジタルゲームでフレイル予防教室」

参加者募集！



フレイル（加齢に伴う心身の衰え）予防の基本は「運動・栄養・社会参加」です。人との交流（社会参加）のきっかけに、ゲームでボウリングを楽しんでみませんか。

【教室概要】

○対 象：城南区在住の概ね65歳以上の方

○場 所：城南公民館 講堂

○日 時：2月16日（月）13：00～15：00

○参加費：無料

○定 員：先着20名程度

○運営事務局：医療法人福岡桜十字 桜十字福岡病院

○申込み方法：受付中

<電話/FAX/メール>

● 担当者（脇坂）携帯：080-8955-9152

● 病院代表：092-791-1100

（自動音声案内に沿ってお申込み下さい）

● 病院FAX：092-791-1105

● 病院メール：sacra.reha@sakurajyuji.jp

【問い合わせ先】

城南区 地域保健福祉課

TEL：092-833-4113

FAX：092-822-2133

スマホはこちらから



＊講座等の申し込みは1月5日（月）午前9時より受け付けいたします。

＊公民館への問い合わせ等は9：00～17：00までお願いします。

母子巡回健康相談

❖日にち：1月21日（水）

❖受付時間：13：30～14：00

❖対 象：妊婦、乳幼児（0歳～未就学児）とその保護者

❖内 容：身体測定、発達状況の確認、個別相談

❖持ってくるもの：母子健康手帳、

赤ちゃんを寝かせる際の敷物（バスタオル等）

＊駐車場はありません。

公共交通機関等での来館をお願いいたします。

＊問い合わせ先：城南区保健福祉センター地域保健福祉課

TEL：092-833-4113

FAX：092-822-2133



日曜福大キャンパス健診・城南市民プール健診

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。

対象者と料金等の詳細については、「けんしんナビ」

（右記二次元コード）で確認を。



①城南市民プール健診

日 時：2月10日（火）9：00～11：30

場 所：同プール（片江一丁目）

予約締切：1月26日（月）

②日曜福大キャンパス健診

日 時：2月15日（日）9：00～11：30

場 所：福岡大学ヘリオスプラザ（七隈八丁目）

予約締切：1月29日（木）

●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：城南区健康課

TEL：092-831-4261

