



ほがらか大学 (高齢者教室)



令和 7年度 受講生募集

開催日	内 容
4月21日(月)	開講式、防犯・交通教室
未 定	陶芸教室
未 定	時事問題
未 定	健康講座
未 定	レクリエーション
未 定	みんなで楽しく歌おう
未 定	干支にちなんだ工作
未 定	人権学習
未 定	楽しく笑おう(落語)
未定	閉講式・お楽しみ会

☆60歳以上の方を対象に、色々なことを学びながら仲間づくりを目標にした教室です。

申込期間：4月1日(火)～10日(木)

公民館へお申し込みください。電話でOKです。

TEL: 801-2830

令和 7年度 公民館サークル一覧

曜	サークル名	時 間	月/回数	会 費
月	シニアパソコン	10:00~12:00	4	-
	口琴会(ハモカ)	14:00~16:00	2	3,000円
火	金山書道	10:00~12:00	3	2,000円
	ピンポン同好会	10:00~12:00	4	-
	キッズジャズダンス	16:00~18:00	4	2,000円
水	詩吟A	14:00~16:00	3	1,500円
	習字かきかた教室	16:00~18:00	3	3,000円
木	健康マ-ッを楽しむ会	10:00~12:00	4	300円
	囲碁クラブ	13:00~16:00	4	-
	空手道教室 拳誠塾	17:30~19:30	4	3500円
	手話ダンス	13:00~15:00	3	1,500円
金	ソフトダーツ	10:00~12:00	4	200円
	詩吟B	10:00~12:00	2	1,000円
	パラディソ体操	13:30~14:30	3	1,000円
土	土曜卓球サークル	10:00~12:30	4	1,500円
	日本舞踊教室	9:30~11:30	4	3,000円

子育てサークル金たろうクラブ	10:30~12:30	第2・4木曜日	材料費実費
子育てサロン ままあーず	10:00~12:00	第3水曜日	無料

体育館サークル(金山小学校)

水	羽道會(バトミントン)	19:00~21:00	毎週	200円~500円
土	金山 好(太極拳)	10:00~12:00	毎週	1,500円
	シャトルズ(バドミントン)	13:00~15:00	毎週	1回500円
	ミニバスケットクラブ	15:00~17:00	毎週	500円
	ばとみんとんくらぶ	19:00~21:00	毎週	500円

グラウンドサークル(金山小学校)

土	グラウンドゴルフを楽しむ会	9:00~11:30	第1・3	年間500円
	メッシューズ(レジャーソフト)	15:30~17:30	毎週	500円

金山チャレンジャーズ(少年野球)	水曜日: 17:00~19:00
土・日・祝日: 練習又は試合	会費: 3年生以下1,000円 4年生以上 3,500円

詳しくは公民館へお尋ねください TEL: 801-2830



《金たろうクラブ》



日時: 4月24日(木) 10:30~12:30(自由あそび)

10日(木)は、お休みします。新しいお友だち待ってます♡

《フレイル予防90日チャレンジ》

中村学園大学栄養科学部の学生と一緒に取り組むフレイル改善プログラムを開催します。65歳をすぎると身体機能や口腔機能の低下が始まるといわれています。3ヶ月間のプログラムに参加して、あなたの健康状態を維持・向上を目指してみませんか。

注) 65歳以上の方で①~④に参加できる方

①開始測定: 4月14日(月)

9:30(10名) 11:00(10名) 90分程度

身体測定、身体機能測定、口腔機能測定

フレイルに関するアンケート調査

②3カ月のプログラムに参加

毎週月曜日午前中

フレイル予防: 食事編・料理編・運動編・生活編・口腔編
身体編

原則毎週月曜日 10回程度

③終了測定: 7月17日(木)

9:30からと11:00の90分程度

④終了式: 8月の予定

3カ月間の変化の説明会と修了証授与式

場 所: 金山公民館講堂

申込先: 金山公民館(801-2830)

申 込: 4月2日(水)~4月7日(月)

定 員: 先着20名

(主催: 金山公民館・中村学園大学栄養科学科)

《公民館よりお知らせ》

下記の日程で令和7年度 月1回の臨時休館とさせていただきます。

4月30日(水)	8月16日(土)	12月28日(日)
5月6日(火)	9月30日(火)	1月4日(日)
6月30日(月)	10月30日(木)	2月28日(土)
7月29日(火)	11月29日(土)	3月28日(土)

尚、休館日の利用申込の締め切りは、各月の10日前とさせていただきます。

☆ <4月の休館予定は30日(水)です。>

利用申込は20日(日)の17:00までをお願いします。

☆ <5月のGW臨時休館のお知らせ>

5月3日(土・祝)・4日(日)・5日(月・祝)

6日(火・休)は月1回の臨時休館です。

利用がない場合は臨時休館させていただきます。利用申込は

4月23日(水)17:00までをお願いします。

《ほがらか大学》

日時: 4月21日(月) 10:00

内容: 開講式、防犯・交通教室

※申込みされている方は、忘れずにお越しください。



《福岡市民の祭り 博多どんたく港まつり 「城南区演舞台」》

ダンスや楽器演奏、歌など多彩なステージをお楽しみください。

日時: 5月3日(土・祝) 10:00~15:30

5月4日(日・祝) 10:00~15:00

会場: 城南区役所東側広場

主催: ふれあい城南運営委員会、城南区企画振興課

電話: 833-4065 FAX: 844-1204



《4月のリサイクルステーション開設日》

開設日: 5日・6日・12日・13日・19日

20日・26日・27日の(土・日)

開設時間: 9:00~17:00(時間厳守)

※固く十字に縛ってお持ちください。

写真、アルバムは出せません!



4月のままあーずはお休みです。

福岡市金山公民館

TEL 801-2830

福岡市城南区友丘6-9-36

FAX 801-5149