

皇月会

😊 アクティブシニア料理教室

～フレイル予防の食事～

7/4(金)10:00～12:00

●定員：20名 ●材料費：500円

【メニュー】

◎野菜たっぷりルーロー飯

◎アボカド豆腐

※エプロン・三角巾をご持参ください

【申込みは6月より継続中】

😊 生き生き健康体操

7/18(金)10:00～12:00

●講師：運動指導士

●定員：40名

※上履きと飲み物をご持参ください



8/6(水) 長尾中コラボ人権学習会

10:00～12:00

～人権学習とブラスバンド演奏～

●定員：50名

第1部：DVD視聴

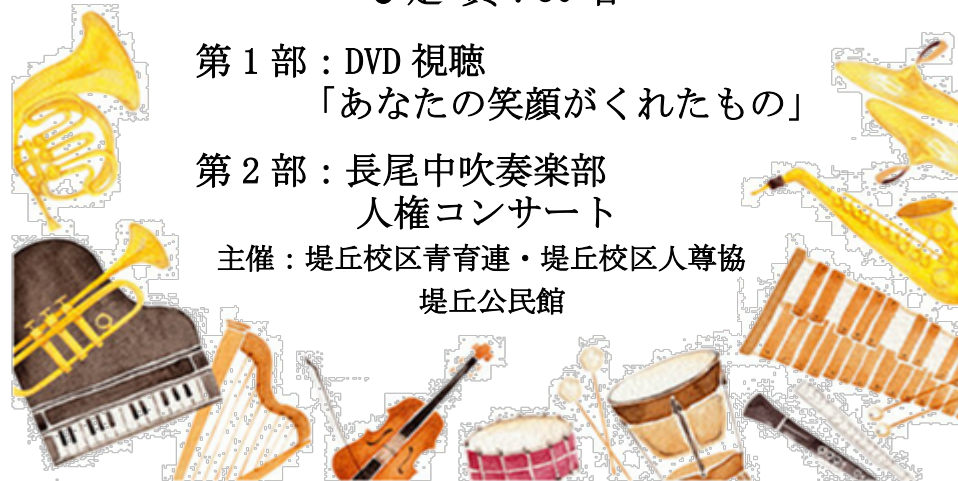
「あなたの笑顔がくれたもの」

第2部：長尾中吹奏楽部

人権コンサート

主催：堤丘校区青育連・堤丘校区人尊協

堤丘公民館



堤丘校区 “盆綱” 夏祭り

日時：7/26(土)18:00～

会場：三尾池公園 ※雨天中止

・盆綱引き・堤丘音頭
・バザー・お楽しみ抽選会等

“盆綱” 堤丘音頭練習会

日時：7/22(火)19:00～20:00

場所：堤丘公民館

※都合の良い時間にご参加ください



スマホ教室

7/10・7/17日(木)10:00～12:00

●定員：10名 【初心者優先】
スマホの便利な機能を習おう

マイソング・マイヒストリー

7/11(金)・8/1(金)18:30～20:30

●定員：各10名
好きな楽曲を一つお持ちください



eスポーツ体験会

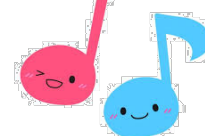
7/15(火)10:00～12:00

●対象：シニア15名
TVゲームで頭と体をうごかしましょう

ドレミファコーラス

7/13(日)10:00～12:00

●定員：20名程度
歌のほかに
お口の体操や簡単なストレッチもあり



わくわく広場

子ども寄せ植え講座

～観葉植物を植えてみよう～

7/19(土)10:30～12:00

●講師：石井 康子さん
(福岡市緑のコーディネーター)

●対象：小学生

●定員：24名

●材料費：300円

※持帰り用の袋・飲み物をもってきてね



紙ねんど何ができるかな？

テーマは 海！

7/29(火)10:00～12:00

●講師：則松 淑子さん

●対象：小学生

●定員：24名

●材料費：300円

※飲み物・ハンカチをもってきてね



サタスタ 楽しく学ぼう！

～地域ボランティアの学習サポート～

※宿題・筆記用具をもって来てね！

7/12(土)10:30～13:00

●対象：小学生

●定員：10名 ●昼食代：300円

【飲み物は持参してください】

※食事を作るボランティアを募集しています



臨時休館日のご案内

◎7/6(日)は臨時休館日

講座・教室は **申込み** をお願いします

申込受付は **1** 日の **9:00** から

※申込方法：窓口又はお電話 (861-4821)



博多にわか

ウイトン
川グッチ 美豚

釣りば始めたによ～

へ～、どこでなんば釣りんしゃあと？

西の方で、アジやらタイやら

そんな 穴場があると？
たくさん釣れると？

…… 言いとうなか……

は～ つれない（釣れない）ね～

堤丘校区 紙リサイクルセンター

雑がみもリサイクルしてゴミ減量へ

- 日 時：土曜日・日曜日（9時～17時）
- 場 所：長尾中学校前の樋井川公園
紙リサイクルBOX

※ 新聞や雑紙を持ち込む際、お隣の医院
駐車場は利用しないでください。

紙リサイクルセンター管理人



堤丘公民館

TEL：861-4821
FAX：861-4834

ブログもみてね！

こちらをどうぞ

パソコンはこちらから
<https://tsutsumigaoka118.blogspot.com/>



食進会の料理教室

～ 低栄養予防の食事 ～

7/28(月)10:00～12:00

- 材料費：600 円
- 定 員：10 名
- 締 切：7/22（火）

※ エプロン・三角巾をご持参ください

～レンジでチン～

簡単レシピ

さやいんげんの豚肉巻き

（材 料）（2人分）

豚ロース薄切り肉 8枚(200g)

さやいんげん 12本（80g）

A { しょうゆ…大さじ 1/2
砂糖…小さじ 1
ラディッシュ…2個

（作り方）

- ・ Aは混ぜ合わせ豚肉にからめて10分ほどおく
- ・ 豚肉を縦に広げ いんげんを3本ずつのせ
らせん状に巻きつけ上からもう1枚も同様に
巻きつける（計4個作る）
- ・ 巻き終わりを下にして耐熱皿に並べラップを
かけてレンジで3分加熱する
そのまま2分ほど蒸らし半分に切る
- ・ 器に盛りラディッシュを添える

堤丘校区食生活改善推進員協議会

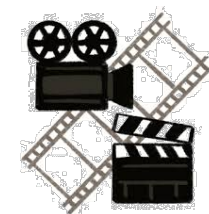


城南区人権を考えるつどい

映画【あん】上映会

7/26(土)13:30～15:40

- 会 場：城南市民センター ホール
- 料 金：無料
- 定 員：先着 450 名（申込不要）



『城南区コミュ×コミュひろば』参加者

地域デビューしませんか！

『城南区コミュ×コミュひろば』は、地域活動の新しい担い
手を広く求めて「地域デビュー」を応援するワークショップ
です（7/26から全5回）

楽しいイベントをみんなでやってみたい人
得意なことを地域で活かしたい人などを募集しています

応募締切

7/14(月)まで

- ◆詳しくは、区ホーム
ページをチェック！
- ◆二次元コードからも
申込が可能です！



対象者

- ◆ 城南区に住んでいるか通勤・通学
している人
- ◆ 子どもから学生・社会人・シニア
まで誰でも可
- ※ 小学生以下は保護者同伴

【お問合せ・申込先】

城南区コミュ×コミュひろば運営事務局
（委託事業者：九州コミュニティ研究所）
TEL：710-5871
E-mail：jonan@crik.jp
城南区地域支援課 TEL：833-4064

マイナンバーカード申請・マイナ保険証 の申込等のサポート実施！！

8/17(日) 14:00～16:00

- ※ 公民館でカードを新規申請（要予約）すると
後日出来上がったカードがご自宅に届きます！
 - 会 場：堤丘公民館 講堂
 - 対象者：城南区に住民票のある方
- マイナンバーカードをマイナ保険証にする方は予約不要です
福岡市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター

（予約受付）TEL：092-600-2402

FAX：06-7664-9531

【事前予約終了日】 8/13(水) 9:00～18:00

