

臈月会

記憶の中の街づくり

10月4日(金)10:00~12:00

- 講師：山田 雄三さん
・福岡大学社会連携センター
地域連携コーディネーター・助教

定員：30名

～私たちにある記憶を思い起こしながら
地域の変遷をたどります～

「福岡市美術館」見学に行こう！

～美術館で芸術の秋を堪能しよう～

10月18日(金) 【10:30 現地集合】

裁判ウォッチング！

裁判見学に参加しませんか？

10月8日(火)12:30~15:20

定員：10名

場所：福岡県弁護士会館【12:20 現地集合】



マイソング・マイヒストリー

10/4(金) 19:00~21:00

定員：各10名

好きな楽曲を一つお持ちください
※ 申込は9月より継続中

英会話を楽しむ講座

10/9(水) 10:00~12:00

定員：10名

英語で歌ったり、外国映画の英会話を
聞いたり、身近な英語で遊びます

eスポーツ体験会

10/15(火)10:00~12:00

対象：シニア 15名

初心者でも大丈夫！



スマホ教室

10/17(木)10:00~12:00

定員：10名

スマホの便利な機能を習おう

ドレミファコーラス

10/20(日)10:00~12:00

定員：20名程度

歌を歌うほかに、口の体操や簡単な
ストレッチもあります

歴史講座

10/24(木)13:00~15:00

定員：20名程度

堤丘周辺の中世時代の歴史を探る



文化祭

11/2(土) 10:00~12:00

♪バザー・フリーマーケット

販売予定：手作り作品・余剰品・手作り菓子など

e スポーツとサークルの体験コーナーもあります

11/3(日・祝) 10:00~14:00

♪演技発表・♪食バザー

出演団体：太極拳・ヒロプルメリア・日本舞踊

キッズダンス・ゆるりフラ・民謡など

♪作品展示期間 10/28(月)~11/9(土)

バザー・フリマ出店者 募集！

11/2(土) 10:00~12:00

募集数：3団体程度 募集メ切：10/7(月)

販売品：手作り作品・余剰品・手作り菓子など

DVD視聴会(人権学習講座)

作品【あなたの笑顔がくれたもの】

★ 10/18(金) 19:00~20:00

★ 10/19(土) 10:30~11:30



場所：堤丘公民館 定員：各回 30名

周りから見えにくい障がい・生きづらさについて、
一人一人が考えや感じ方も違う人間であるという事を
理解して向き合うことの大切さについて考えます

子どもサタスタはじまるよ！

～地域ボランティアの学習サポート～

10月12日(土)10:30~13:00

対象：小学生 定員：10名

昼食代：300円(カレーライス)



授業でわからなかったところ、もっと勉強
したいところなどサポートします

※ 宿題・筆記用具をもって来てね！

ライン教室

10月8日(火)13:00~15:00

講師：前田 淳美さん

定員：10名

※ラインのインストールが、できていること

血めぐり改善と睡眠習慣

～全身洗浄と保湿～ 花王(株)出前講座

10月31日(木)10:00~12:00

定員：30名



臨時休館日のご案内

★臨時休館 10月6日(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)



ウィトン
川グッチ 美豚

博多にわか

秋になって食べ物が
豊かになりましたばい

ほんなこつ、秋の味覚の
フルコースば食べいきますばい

よかですなあ！
かぼちゃのサラダにさつま芋の天ぷら

さんまの塩焼きに松茸ごはん！

最高ばい！ で、デザートは
どげんになりますかいな、果物
ですかいな？

今日は、無し（梨）たい（笑）

城南市民プール健診

10月29日（火）受付9:00～11:30

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！ 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。

- 場 所：城南市民プール（片江1-5-1）
- 予約締切：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：城南区健康課 TEL：092-831-4261



「根っ子の会」が 親子教育 堤丘公民館にやってきました！

～子どもがまっすぐ育つには～

10月17日（木）13:30～15:30

『三つ子の魂百まで』といいますが
子育てって、いつから始まるの？
胎教から？それとも…？

- 講 師：南雲 イツ子さん
「根っ子の会」代表
- 定 員：30名

主催：更生保護女性会

堤丘校区 紙リサイクルセンター

- 日 時：土曜日・日曜日（9時～17時）
- 場 所：樋井川公園（長尾中学校前）紙リサイクルBOX
燃えるゴミ減量・雑紙回収で紙資源1人マイナス20gを
目指して、皆で、雑がみ回収しましょう！

紙リサイクルセンター管理人



福岡市防災フェア

～福岡県西方沖地震、あれから20年～

- 期 間：11月2日（土）10:00～16:00
- 場 所：福岡市役所西側ふれあい広場
（中央区天神1-8-1）
- 対 象：どなたでも参加可能（無料）
- 申 込：不要
- 【問い合わせ先】

市民局地域防災課 TEL：711-4156

※ 詳細は、10/15以降、市ホームページ（「福岡市
防災フェア」で検索）でご確認ください。



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 シニア教室 講座

シニア世代の健康生活サポートについて

10月28日（月）10:00～12:00

- 講 師：森恵美子・池田ルミ子
- 対象者：70歳以上
- 定 員：25名
- 締 切：10月23日（水）

調理は、
ありません

忙しい毎日に役立つ簡単レシピ

もやしときゅうりのツナごまあえ

（材 料）（2人分）

もやし…1袋（200g）・きゅうり…1本（100g）
ツナ缶（油漬け）…1缶（70g）

- A
- ・白炒りごま…大さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ2
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・しょうが（チューブ）…1cm



（作り方）

- ① もやしは耐熱容器に入れ、ふんわりラップを
する。電子レンジ（600W）で2分ほど加熱
し、ペーパータオルで水気を軽く拭く。
- ② きゅうりは千切りにし、塩少し（分量外）で揉
んで5分ほどおいて水気を絞る。
- ③ ①の耐熱容器に②と、油ごとのツナ、Aを加
えて混ぜ合わせる。

堤丘校区食生活改善推進協議会