

マイソング・マイヒストリー

1/9(金)18:30~20:30

●定員：10名

好きな楽曲を一つお持ちください

その曲の思い出を
皆さんと共有しましょう

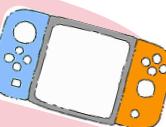


デジタルゲーム(eスポーツ)体験会

1/20(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

1/25(日)10:00~12:00

●定員：20名程度

お口の体操や簡単ストレッチもあります



スマホ教室

基礎コース

- ◆ 基本的な使い方
- ◆ アプリについて

1/15(木)10:00~12:00

- 定員：10名



ステップアップコース

- ◆ 地図の使い方

1/22(木)10:00~12:00

- 定員：10名



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

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

1/24(土)10:30~13:00

- 対象：小学生 ●定員：15名

- 昼食代：300円

※宿題・筆記用具・飲み物をもってきてね

※調理ボランティアを募集しています



★年末年始のごみ出し日変更★

燃えるごみ：年内最終日 12/30(火)

年始開始日 1/6(火)

※ごみ出しきれない日：1/2(金)

皇月会

「博多にわか」ば 観にきんしゃい！

～初笑い！博多にわかで楽しもう～

1/16(金)10:00~12:00

- 出演者：博多にわか道場のみなさん

- 定員：45名



アビスパ de 健康教室

～健康な体つくりを～

1/23(金)10:00~12:00

アビスパ福岡(サッカークラブチーム)
のスタッフと一緒に身体を動かします

- 定員：25名

※上靴・飲み物をご持参ください



防災講座と防災食づくり

～ポリ袋でごはん作り～

2/6(金)10:00~12:00

- 講師：博多あんあんリーダー会

- 定員：30名

★年末年始休館のお知らせ★

12/28(日)~1/4(日)

2月臨時休館予定は2/8(日)

利用希望者は 1/29(木)12時までに申込みを！

講座・教室は申込みをお願いします

申込受付は5日の9:00から先着順

※申込方法：窓口又はお電話（861-4821）

博多にわか

川グッチ 美豚
ヴィトン

今年もバリバリ食べて元気に過ごしまっしょ！

元気な食材なら 発酵食品・肉系・ネバネバ系がよかと
ですばい

毎日、とろろご飯ばかり食べて病もなくなる（山芋無くなる）てか？

肉なら何がよかですか？
ビーフステーキに豚カツ
とりのから揚げ！

今年の肉はうまか～（馬か）

食は元気の源です
そして運動とおしゃべり(^^)
今年も博多にわかつみなさまに
笑顔をお届けします



堤丘校区紙リサイクルステーション

【リサイクルできない紙】

汚れやにおいのついた紙・カーボン紙
防水加工やビニールコーティングされた紙など

- 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

紙リサイクルステーション

※ 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



1) 城南市民プール健診

- 日 時：2/10(火)9:00～11:30
- 場 所：同プール（片江1丁目）
- 予約締切：1/26(月)

詳細は
けんしんナビへ



2) 日曜福大キャンパス健診

- 日 時：2/15(日)9:00～11:30
- 場 所：福岡大学ヘリオスプラザ（七隈8丁目）
- 予約締切：1/29日(木)

※ 予約先：集団健診・よかドック総合窓口

TEL : 0120-985-902

【問合せ】城南区健康課 TEL : 831-4261

1
January



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

～郷土料理～

1/26(月)10:00～12:00

- 定員：15名 ● 材料費：600円
- 締切：1/20(火)

※ エプロン・三角巾をご持参ください

簡単レシピ レンジでチン

きのことベーコンのクリームスープ

(材 料) (2人分)

しめじ…1袋(100g)・玉ねぎ…1/4個(50g)
ベーコン…2枚(44g)・薄力粉…小さじ2

A [無調整豆乳…300ml・塩こしょう…各少し
顆粒コンソメスープの素…小さじ1・バター…10g

(作り方)

- ① しめじは石づきを取ってほぐす・玉ねぎは薄切り
ベーコンは短冊切りにする
- ② 耐熱容器に ① 薄力粉を入れよく混ぜ合わせる
A を加えてサッと混ぜ ふんわりラップをし
レンジ7分加熱 取り出してよく混ぜ合わせる

堤丘校区食生活改善推進員協議会

レンチン
600W
7分



マイナンバーカード・マイナ保険証 申請のサポート実施!!

1/25(日) 10:00～12:00



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
(予約受付)

福岡市マイナンバーカード申請出張サポートセンター
TEL:092-600-2402・FAX:06-7664-9531

【事前予約終了日】 1/21(水) 9:00～18:00



「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】

- 対象者：城南区在住の概ね65歳以上の方
- 開催日時：2/3(火) 10:00～12:00

○ 定員：先着20名程度

○ 申込み開始：12/15(月)9:00～

<電話/FAX/メール>

● 担当者携帯：080-8955-9152（担当：脇坂）

● 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@sakurajyugi.jp

【問い合わせ先】 城南区 地域保健福祉課

TEL : 833-4113・FAX : 822-2133

※ 公民館でも受付OK

