

卓球バレー

臯月会

9月6日(金)10:00~12:00

- 定員：24名
- ※ 椅子に座ってする球技なので、どなたでも楽しめます♪



楽しく歌って誤嚥予防

9月27日(金)10:00~12:00

- 講師：岡 聡一郎さん
・テノール歌手/ボイストレーナー
ミライスタジオ OKA



- 定員：30名
- * 誤嚥のメカニズムについてのお話
- * 誤嚥予防に効果の高い体操を実演、実践
- * 唱歌や歌謡曲を歌い喉の筋肉を鍛える

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
- 定員：30名
- ※ 私たちにある記憶を思い起こしながら町の変遷をたどります



★介護保険について知ろう

福岡市出前講座

～今から始める介護のそなえ～

9月25日(水)10:00~12:00

- 定員：20名



★口腔環境ケア・災害と衛生環境

花王(株)出前講座

～お口のケアで健康な身体へ～

9月30日(月)10:00~12:00

- 定員：20名



三世代交流会

わくわく広場

eスポーツ大会!

9月28日(土)10:00~12:00

- 対象：大人18名
：小・中学生18名
- * TVゲームを大人と小・中学生のペアになって、対戦します!
- ※ 飲み物をご持参ください 共催：社会福祉協議会



★料理づくりに挑戦してみませんか!

～男の料理教室～

9月13日(金)16:00~17:00

- 材料費：300円
- 定員：5名
- ◎鶏かわの甘辛パリパリおつまみ
- ◎ラタトゥイユ
- ※ エプロン・三角巾をご持参ください

メニューは、これ!



◎ライン教室

9月24日(火)10:00~12:00

- 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



◎スマホ 無料相談室

携帯利用料のお悩み・スマホ機種選びなどのご相談を受付けます!

9月24日(火)13:00~15:00

- 定員6名 ●相談時間 1人/15分
- ①13:00~13:15 ②13:20~13:35
- ③13:40~13:55 ④14:00~14:15
- ⑤14:20~14:35 ⑥14:40~14:55

😊 **マイソング・マイヒストリー**
9/6(金)・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

😊 **英会話を楽しむ講座**
9月11日(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**
9月17日(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**
9月19日(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**
9月22日(日)10:00~12:00
●定員：20名程度
お口の体操や簡単なストレッチもあります

😊 **歴史講座**
9月26日(木)13:00~15:00
●定員：20名程度
堤丘周辺の奈良・平安時代の歴史を探る第2弾

臨時休館日のご案内

★臨時休館 9月8日(日)

★10月臨時休館日 10/6(日)

利用希望は9/26(木)12時までにお申込みください

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)



川グッチ 美豚 ヴイトン

博多にわか

宇宙旅行に行ったとはよかばって

宇宙に行ったとな

夢で、ですたい(笑)

なんな、夢な。
それでどげんしんしゃったと?

成層圏に入ったとたん食欲の
のうなりましたと

そりゃあ宇宙の事じゃけん、
空気の無か(食う気のなか)

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：長尾中学校前の樋井川公園 紙リサイクルBOX
～紙リサイクルでゴミを減らしましょう～
紙リサイクルセンター管理人



博多にわかで 男女共同参画を学ぼう!!



9月7日(土)10:00～12:00

- 講 師：博多にわか一門
- 場 所：堤丘公民館 講堂
- 定 員：30名

主催：校区男女共同参画協議会・公民館

食進会の料理教室

～行事食～

9月23日(月・休日)10:00～12:00
【メニュー】

- * 生姜ごはん
- * えびの寒天寄せ 他3品
- 材料費：500円 ● 定 員：10名
- ※ エプロン・三角巾をご持参ください



忙しい毎日に役立つ簡単レシピ

うま塩きゅうり

(材 料) (2人分)

- きゅうり…2本(200g)
- ごま油…大さじ1

- A {
- ・顆粒鶏がらスープの素…小さじ1
 - ・酢…小さじ1/2 ・砂糖…少し
 - ・塩…小さじ1/4

(作り方)

- ① きゅうりはポリ袋に入れて麺棒でたたき、食べやすい大きさに割る。
- ② Aを加え、袋の口を閉じて上下にふる。ごま油を加えて再度ふる。



堤丘校区食生活改善推進員協議会

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/>



9月1日～7日は「福岡市備蓄促進ウイーク」 災害に備えて“備蓄”を始めよう

市は、「防災の日」の9月1日からの1週間を「福岡市備蓄促進ウイーク」と定めています。地震や水害などの災害は、いつ起こるかわかりません。いざという時のために、各家庭や自治会、事業所で、3日分以上の飲料水や食料、生活物資などを備蓄しましょう。

● 備蓄品

- ・食品(1人1日3食×3日分)
- ・水(1人1日3リットル×3日分)
- ・トイレトーパー
- ・携帯用トイレ
- ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ
- ・モバイルバッテリー
- ・救急セット など

● ローリングストック法

普段から食料や生活必需品を少し多めに購入しておき、食べた分だけ買い足して備蓄する方法です。

● 感染症対策

- ・消毒液・マスク
- ・体温計・ビニール手袋
- ・上履き・衛生用品 など



※ 高齢者や障がい者、乳幼児など、特に配慮が必要な人がいる場合は、紙おむつ・粉ミルク・アレルギー対応食品・服用薬なども備えましょう。

城南市民カレッジ人権講座(第2回)

もっと聞かせて子どものキモチ

～お孫さんや地域の子どもの味方になるために～
9月27日(金)14:00～15:30

- 講 師：三宅 玲子さん
- 会 場：城南区市民センター3F
- 定 員：先着100名
- 対象者：テーマに関心がある方
- ※ 事前申込は不要・筆記用具持参

手話
あり
通訳

ニセの投資話を持ち掛ける 「SNS型投資詐欺」に注意!!

SNS型投資詐欺って?

SNS等を通じて、関係を深めて信用させ、投資すれば利益が得られると言って金銭をだまし取る詐欺

※ SNS等とは…LINE, Instagram, Facebook, X (旧Twitter), マッチングアプリ等

予防のポイント

- SNS・インターネット上の投資話に、注意しましょう。
- 著名人になりすましたSNS上の広告が、被害の入り口になっています。
- 「絶対儲かる」「元本保証」という話は詐欺です。
- お金を送金する前に、まずは周囲や家族の人に相談しましょう。

SNS等での金銭の話は警察(#9110)へ相談を!

