



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---------------------|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------|----|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 よかトレ講座 (ラジオ体操) | 5 | 6 10時～ なないろ文庫 |
| 7 臨時休館予定 | 8 | 9 10時～12時 おしゃべりひろば ふれあいひろば | 10 15時～ おりがみで あそぼう | 11 | 12 | 13 10時～12時 いご・しょうぎ |
| 14 | 15 (海の日) | 16 | 17 | 18 コミュニティ・ カレッジ | 19 | 20 10時～ なないろ文庫 |
| 21 | 22 パステル アート講座 | 23 | 24 | 25 健康づくり講座 | 26 | 27 ※いご・しょうぎ お休み |
| 28 花づくり講座 | 29 | 30 | 31 ふれあいカフェ ※おりがみ サロンお休み | | | |

コミュニティ・カレッジ(高齢者教室)

7月18日(木) 10:00～11:30

『健康な骨とカルシウム』

講師:雪印メグミルク

定員:先着30名

受付:7/1(月)から

【内容】

*骨が生まれ変わるメカニズム

*骨の健康維持のポイント

*カルシウムが手軽にとれるメニュー



パステルアート講座(対象:小学生以上)

7月22日(月) 10:00～12:00

講師:富田裕子さん

定員:先着15名

参加費:200円

(当日集めます)

持ち物:水筒・手拭きタオル・上履き

(汚れてもよい服装でご参加ください)

受付:7/1(月)から



“とり” くもう!健康づくり

『転倒予防について』

7月25日(木) 10:00～11:30

講師:福岡鳥飼病院院長 池田 実さん

(整形外科専門医)

定員:先着25名

受付:7/1(月)から

※講話の後、簡単な運動をしますので動きやすい服装と水筒持参でご参加ください

【共催:健康づくり部】

花づくり講座

『ハイドロカルチャーの観葉植物』

7月28日(日) 10:00～12:00

講師:石井 康子さん(緑のコーディネーター)

定員:20名

参加費:1,000円

受付:7/9(火)から

※参加費を添えて窓口にて

お申込みください



アンビシャスからのお知らせ

～子どもの居場所づくり～

いご・しょうぎ(主に小学生)

【日時】第2・4土曜日 10:00～12:00

※電話または窓口にて要予約

なないろ文庫(どなたでも)

【日時】第1・3土曜日 10:00～12:00

みんなでラジオ体操・よかトレ講座

7月4日(木)10:00～11:00

とりかい病院スタッフによる健康運動指導があります

動きやすい服装と水筒持参でご参加ください

毎月第1木曜日 10時から

予約不要・どなたでもどうぞ♪

ふれあいカフェ(どなたでも)

7月31日(水) 13:00～15:00

ドリンクサービスのほか、大人の塗り絵や

おりがみを用意してお待ちしています

お散歩や買い物のついでにどうぞ♪

※申込み不要です

おりがみサロン

※7月はお休みです



“とり” くもう!健康づくり

『親子で健康づくり』

～涼しい室内で親子エクササイズ♪～

8月1日(木) 10:30～12:00

講師:吉松陽子さん

定員:先着10組(未就園児と保護者)

受付:7/9(火)から

【共催:健康づくり部】

公民館
ブログ

福岡市鳥飼公民館
福岡市城南区鳥飼4丁目13-1
TEL 821-5227 FAX 821-5247
E-Mail torikai35@jcom.home.ne.jp

■8月の休館予定日は12日(月・休)です

利用申込みがない場合は、臨時休館します

申込みは8月2日(金)17時までにお願ひします

「出張ひきこもり相談会」を各区で開催します

福岡市ひきこもり成年地域支援センター「よかよかルーム」や社会福祉協議会などの相談機関が概ね3ヵ月ごとに、各区でひきこもり相談会を開催します。

対象は、市内在住の概ね20歳以上のひきこもり状態にある本人や家族、関係者です。詳細は、「よかよかルーム」ホームページをご覧ください。

相談は予約制のため、下記申込先へお電話ください。

【申込先】

福岡市ひきこもり成年地域支援センター

TEL 092-716-3344

月～金曜日 午前10時～午後5時(祝日・年末年始除く)

※第1火曜日のみ 正午～午後7時

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

「ひとり」じゃないよ 一緒に考えよう

法務局職員と人権擁護委員が、こどもに関する人権問題の相談を電話やLINEでお受けします。

相談は無料で、秘密は固く守ります。

相談受付日時 令和6年8月21日(水)～8月23日(金)

令和6年8月26日(月)、8月27日(火)

… 午前8時30分～午後7時

令和6年8月24日(土)、8月25日(日)

… 午前10時～午後5時

相談電話番号 0120-007-110(フリーダイヤル)

(IP電話の場合は092-739-4175へ)

LINE相談「法務局LINEじんけん相談」で検索してください。

問い合わせ先 福岡法務局人権擁護部 092-739-4151