



# 福重公民館 News

## NO.505

全戸配布

福岡市福重公民館 TEL882-1839 FAX882-4577  
福岡市西区福重4丁目25番2号 fukushige111@jcom.home.ne.jp

**11/2(土)** 福重公民館 サークル

令和6年

時間: 10:00~13:30  
場所: 福重小学校体育館  
※文化サークルの作品展示は公民館です

上履きは、各自でお持ちください

**11/6(水)** ここにこ健康講座

講演: あなたも睡眠時無呼吸症候群かも  
実演: 転倒しない体作り  
健康チェック  
血管年齢・骨密度・血圧・お薬相談

時間: 14:00~15:30  
場所: 福重公民館 講堂  
対象: 年齢不問  
参加費用: 無料

**11/8(金)** 子育てサロン あっぷっぷ

時間内出入り自由。

時間: 10:00~12:00  
参加費用: 無料  
※予約をお願いします

**11/12(火)** Happyうきうき講座 ゴールデンライフ

相続の話 ③

時間: 13:30~15:00  
場所: 福重公民館 講堂  
講師: 小島隆二さん  
対象: 福岡市在住の方  
参加費用: 無料  
※予約をお願いします  
親子で参加されるとよりいいです。

**11/13(水)** ベビーサークル こいす

時間: 10:30~12:00  
対象年齢: 2か月~  
参加人数: 先着10名様  
参加費用: 無料  
協力: 星野敦子さん  
※予約をお願いします

**11/17(日)** 予約が必要です

マイナンバーカードサポート

時間: 10:00~12:00  
場所: 福重公民館 講堂  
対象: 福岡市西区にお住まいの方  
予約締切: 11/13(水) 18:00まで  
ご予約・問い合わせ電話番号 **092-600-2402**

**11/19(火)** ふくしげ高齢者教室 ゴールデンライフ

お楽しみ 上映会

時間: 13:30~15:00  
場所: 福重公民館 講堂  
対象: 福岡市在住の方  
参加費用: 無料

**11/20(水)** すこやかハイハイ教室

子どもの歯の話

時間: 10:30~12:00  
対象: 乳幼児  
参加費用: 無料  
※記念品の用意がありますので、予約必ずお願いします。

**11/22(金)** 子育てサロン あっぷっぷ

時間内、出入り自由  
時間: 10:00~12:00  
参加費用: 無料  
※予約をお願いします

臨時休館日  
**11月24日 日曜日**

上記ご利用希望の場合は10日前までにご連絡ください。

**11/26(火)** バスハイク

ぶくしげ高齢者教室 ゴールデンライフ

集合時間: 8:40  
集合場所: 福重小学校南門前  
対象: 申し込み済みの方  
(受付は終了しました)

門司港レトロの旅

**11/27(水)** ベビーサークル こいす

時間: 10:30~12:00  
対象年齢: 2か月~  
参加人数: 先着10名様  
参加費用: 無料  
協力: 星野敦子さん  
※予約をお願いします

**11/28(木)** 料理教室 生活習慣病 予防の食事

時間: 10:00~12:00  
場所: 福重公民館 講堂  
講師: 管理栄養士 恵良なを子さん  
参加費用: 200円  
参加人数: 申し込み先着20名様  
申込み先: 福重公民館 TEL 882-1839  
主催: 食生活改善推進委員会 熊本茂子

用意していただくもの  
1. エフロン  
2. 三角巾  
3. マスク着用  
4. 参加費200円

※ 11/15(金) 締め切り

**11/30(土)** みそ作り教室

ここにこ健康講座

時間: 14:30~16:30  
場所: 福重公民館 講堂  
講師: 食育インストラクター 秋枝ふさ子さん  
参加費用: 2,000円(味噌3kg作ります)  
参加人数: 申し込み先着30世帯様  
申込み先: 福重公民館 TEL 882-1839  
主催: 福重校区衛生連合会

※ 11/22(金) 締め切り ※ 本年度は、今回のみとなります

- お持ちいただくもの
1. エフロン
  2. 三角巾
  3. タオル
  4. お飲物
  5. 持ち帰り用の入れ物 (タッパー等、保存の仕方の説明があります)
  6. 参加費2,000円

**11/30 (土) アコギビレッジ**  
時間: 10:30~12:00  
**演奏者募集 観覧者募集**  
先着5名様  
1組10分~20分で弾き語り、インスト等の演奏する人を募集します。枠があれば、飛び込みも可。  
演奏を聴いてみたい方、お気軽にお越しください。

**Happyうきうき講座**  
13:00~14:00  
**超初心者向けギター講座**  
ギターを始めたい方、お気軽にどうぞ。

**11/30 (土) Happyうきうき講座**  
**新NISA 入門**  
時間: 14:00~15:00  
参加人数: 先着10名様  
講師: ファイナンシャルプランナー 樋口さん、奥菌さん  
参加費用: 無料

**11/30 (土) Happyうきうき講座**  
**デジタル一眼レフカメラ 使い方教室**  
集合時間: 14:00~16:00  
場所: 福重公民館  
対象: 福岡市在住の方  
参加費: 無料

**12月予告**  
12/4(水) 公民館サークル代表者会議  
12/10(火) 高齢者教室  
12/11(水) こりす  
12/12(木) 体育館サークル連絡会  
12/13(金) あっぷっぶのクリスマス  
12/25(水) こりすのクリスマス  
12/28(土)~1/4(土) 休館日

令和6年 福重公民館

2024文化祭プログラム		バザー	
時間	サークル名	かき氷 200円	
10:00	3B	かき氷練乳あり 250円	
10:10	スマイルハンド	ポップコーン(塩・キャラメル) 各200円 各50個限定	
10:25	シルバーカラオケ	ペットボトル飲料 120円	
10:40	休憩	クッキー 130円	
10:50	光安ストレッチ	かしわおにぎり 250円	
11:00	おいで舞踊会	パン 各種150円	
11:15	ゆるりヨガ	チーズブレッド・照焼チキンブレッド	
11:25	休憩	ツナブレッド・ミルクブレッド	
11:40	太極拳	チョコメロンパン・よもぎもちー	
11:55	なでしこ	ワッフル 130円	
12:10	休憩	ドーナツ 150円	
12:30	フォークダンス	セット 230円	
12:45	こもれび	いなり寿司 250円	
13:00	カキラズ		
13:15	キッズジャズ		
13:30	終了予定		

## 掲示板

**元寇 750年シンポジウムのお知らせ**  
モンゴル帝国(元)による2度の蒙古襲来(元寇)。今年は1度目の「文永の役」からちょうど750年を迎えます。西部8校区代表者連絡協議会が主体となり、シンポジウムを開催します。「アンゴルモア 元寇合戦記」の作者たかぎ七彦先生も来られます。是非お申し込みください。

【日 時】 令和6年11月30日(土) 午後1時~午後5時  
【場 所】 「さいとびあ」多目的ホール (西区西都2丁目1-1)  
【内 容】  
1 基調講演  
2 パネルディスカッション  
3 コンサート  
【申 込】  
事前の予約が必要です。  
①氏名 ②住所 ③参加希望人数 ④電話番号を記入して、ホームページ、メール、FAXのいずれかで申し込みください。抽選で500名に入場チケットを11月15日までに送付します。  
Mail [shinko.event24@city.fukuoka.lg.jp](mailto:shinko.event24@city.fukuoka.lg.jp)  
Fax 092-885-0467  
【問い合わせ先】 西区役所企画振興課 092-895-7006

**福岡市防災フェア**  
~福岡県西方沖地震、あれから20年~  
自衛隊や海上保安庁、県警など約40の防災関連団体が啓発ブースを出展し、災害時に役立つ情報や防災について分かりやすく紹介します。消防車等の車両展示、消防音楽隊による演奏など、子どもから大人まで楽しみながら学べるイベントです。家族と参加して、いざというときの防災対策について考えるきっかけにしましょう。  
【期間】 令和6年11月2日(土)10時~16時  
【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 711-4156  
詳細は、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。

毎年11月3日~9日は「みんなで参画ウィーク」です。(福岡市男女共同参画週間)  
「男女共同参画社会」を実現するためには、市民の皆さん一人ひとりの取組みが必要です!  
今年も「みんなで参画ウィーク」を機会に、**地域の男女共同参画推進の取組みの輪を広げましょう!**  
福岡市男女共同参画シンボルマーク  
【問い合わせ先】 福岡市市民局男女共同参画課 TEL 406-7510

駐車場のご用意はありません

上履きは、各自でお持ちください