

**令和7年度
“姪朗大学”開講のお知らせ**

おおむね 60 歳以上の方を対象にした講座です。
12回のシリーズですが、いつからでも受講できます。
隔週水曜日 10:00～11:30、姪浜公民館で開催しています。
詳細はそのつど公民館ニュースでお知らせしますので、ご確認ください。

1回目 5月14日(水) 開講式

「楽しい歌と演奏」

講師：オカリナユニット Wao さん

2回目 5月28日(水) 「ダーツで楽しもう！」

講師：シニアクラブ連合会のみなさん

会場はいずれも 姪浜公民館 講堂

西区どんたく演舞台楽舞隊出場！

楽舞隊（らぶたい）が、「西区どんたく演舞台」に出場いたします！今年も“老若男女”入り混じり、みんなで楽しく踊ります！ご声援、よろしくお願いいたします。

西区演舞台：西区役所駐車場

※“めいのはま楽舞隊”の出演

5月3日（土・祝） 15:30 頃の予定です

子育てスペース “ころころ”

5月の開催日は、1日（木）・15日（木）・29日（木）
10:00～12:00です。

ころころの対象は0歳から未就学児とその家族で、親子の遊びと交流の場としてご利用いただけます。時間内であれば自由に入退室できますので、お気軽にお立ち寄りください。

0歳児広場 開催のお知らせ

0歳児を育児中のママのための教室を開催します。
保健福祉センターとの共催です。保育士による子育てのアドバイスや、親子遊びが体験できます。

公民館に来られたことのない方、大歓迎です！
お子さんと一緒に、楽しい時間を過ごされませんか？

日 時：5月29日（木）10:00～11:30

場 所：姪浜公民館 講堂

申 込：姪浜公民館（881-0384）

定 員：15組 5月1日（木）より受付開始

持ち物：タオルやミルクなど各自必要なもの

**シニアヨガ教室 part1**

シニアヨガは、補助器具や椅子をつかっておこなう簡単なヨガです。どなたでも挑戦しやすく、筋力アップにもつながります！一緒に心地よい汗をかきましょう。動きやすい服装でご参加ください。

日 時：5月21日（水）10:00～11:30

場 所：姪浜公民館 講堂

申 込：姪浜公民館（881-0384）

定 員：12名 5月1日（木）より受付開始

持ち物：長めのフェイスタオル、飲み物

講 師：スタジオオリコ 岩本 理子さん

こすもす文庫からのお知らせ

お話・読み聞かせ・本の貸し出し

2日（金） 赤ちゃん 11:00～12:00

17日（土） 小学生 10:00～11:00

幼 児 11:00～12:00

**「ポジティブ心理学」を学ぼう**

毎日を心身ともに元気に過ごすため、ストレスに対処する方法や行動を学びましょう。

マインドフルネス呼吸法を取り入れることで、リラックス効果が図れます。ストレスフリーで安心感と自己肯定感をあげていきませんか？

日 時：5月27日（火）13:30～14:30

場 所：姪浜公民館 地域団体室

申 込：姪浜公民館（881-0384）

定 員：20名 5月1日（木）より受付開始

講 師：心理学講師 宮崎 美記さん

**スマホ教室のご案内**

ドコモさんのとても分かりやすい説明と質問コーナーで、スマホの疑問をすっきり解決。

今月のテーマは「インターネットの使い方」です。

・1回目 5月 9日（金）10時～12時

・2回目 5月23日（金）10時～12時

参加希望の方は公民館までお申し込みください。

（881-0384）

**臨時休館のお知らせ**

今月の休館日は 30 日（金）です。この日に利用をご希望される場合、5月20日（火）までにご連絡をお願いします。

なお、5月3日～5日（GW期間）も休館しております。

見守り 新鮮情報



事例1 オンラインショッピングで、**定期購入**の白髪染めを申し込んだつもりが、育毛剤を申し込んでいたことが分かったので、次回以降の**解約**をしようと何度も事業者**電話**をしているが**つながらない**。変更や一時中止はメールでできるが、**解約は電話**での連絡方法**しかない**。次回配送予定の2週間前までに解約を申し出なければならない。どうしたらよいか。(70歳代)

事例2 SNSの動画を見て健康食品を注文したら、**定期購入**だった。**解約**しようと電話をしたところ2回目の商品が届いてからでないと解約できないと言われた。2回目の商品が届いたので電話をするとSNSやメールで問い合わせるようにというガイダンスが流れるのみだった。**SNSで解約の申し出**をしたが、何度も同じことの繰り返しになって**解約できない**。(60歳代)

購入確定の前には解約方法もよく確認

相手の気持ちを聞き、理解し、寄り添う

<初心者向け傾聴ボランティア講習会> 参加者募集!

日 時：令和7年6月20日(金) 13時～16時
会 場：西市民センター 4階 視聴覚室
参加費：200円(資料代等) 当日徴収
対 象：西区在住の方、もしくは西区で活動が可能な方
お申込：二次元コードからお申し込みください。→
主 催：傾聴ボランティアグループ「傾聴コスモス」
協 力：福岡市社会福祉協議会西区社協事務所
問合せ：TEL 092-895-3110



博多どんたく港まつり 「西区演舞台」

みなさまのご来場をお待ちしております!

【日時】 5月3日(土・祝)・4日(日・祝) 午前10時半～16時

【場所】 西区役所駐車場

【主な催し】 ①演舞台

- ・オープニングセレモニー(3日のみ)
- ・表敬訪問団歓迎セレモニー(4日のみ)
- ・ラッキープレゼント抽選会

※市政だより西区版 5/1 を総合案内へお持ちいただくと、抽選券を受け取ることができます。各日プログラムの最後に抽選会を行います。

- ・総踊り
- ・グランドフィナーレ(4日のみ)

②地元団体、福祉施設、日田市などによる模擬店

<問い合わせ先>

福岡市西区イベント推進会議事務局

(西区役所企画振興課振興係)

TEL 895-7033 FAX 885-0467

メール shinko.NWO@city.fukuoka.lg.jp



今年も公民館のロビーに五月人形を飾っています。是非、ごらんになってくださいね。