



【チャレンジ教室】

『ドッチボール』

日時：11月8日(土) 10:00～
場所：壱岐東小学校 体育館
対象：小学生
参加費：無料
申込先：壱岐東公民館
* 室内履き、水筒、タオル
動きやすい服装で来てください。



～【高齢者教室】～

『骨・カルシウムセミナー』

雪印メグミルク

日時：11月7日(金) 10:00～
場所：壱岐東公民館 講堂
対象：会員のみ (定員35名)
申込：壱岐東公民館
内容：骨が生まれるメカニズム、骨の健康維持、カルシウムが手軽にとれるメニューなど

壱岐東校区文化祭

日時：11月16日(日) 10:00～
開場：壱岐東小学校 体育館
* 公民館サークルの発表や展示、販売もあります。
お待ちしております。



11月

日	月	火	水	木	金	土
*11月29日(土)は臨時休館日です。						
2	3 文化の日	4	5	6	7 高齢者教室	8 チャレンジ教室
9	10	11	12	13	14	15 文化祭準備 13:00～
16 壱岐東校区文化祭	17	18 ビューティーエクササイズ 19:00～	19	20	21	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29 休館日
30						

令和7年度高齢者乗車券の申請はお済みですか？

交付を受けるには、毎年申請が必要です。
申請がお済みでない方は、郵送かオンラインで申請してください。
※簡単便利なオンライン申請がご利用いただけます。下記コードをスマートフォンのカメラで読み取ってご利用ください。また、申請書は公民館や区役所でもお受け取りいただけます。
ご不明な点は下記にご連絡ください。

<お問い合わせ先>

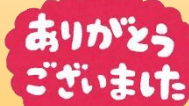
高齢者乗車券郵送受付センター 0120-502-633 (通話無料)
(午前9時～午後5時) FAX 0120-880-219



オンライン申請はこちら

各自治会町別人権学習会に

沢山の参加ありがとうございました。



壱岐東公民館休館のお知らせ

壱岐東公民館 R7. 11月30日(日)まで利用可能です。12月1日(月)から使用不可になります。
空調工事、全熱交換器の更新、講堂照明のLED化、暖房便座・ウォシュレット整備を行います。
壱岐東公民館 館長

【ビューティーエクササイズ】

講師 安部 志津代

日時：11月18日(火) 19:00～
場所：壱岐東公民館 講堂
内容：ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなど
* 少しハードな動きあり
定員：先着20名 申込は壱岐東公民館
* 室内履き、水筒、タオル動きやすい服装で来てください。

福岡市
男女共同参画
シンボルマーク



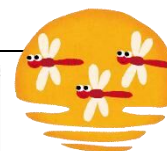
毎年11月3日～9日は

みんなで参画ウィークです。
(福岡市男女共同参画週間)

この週をきっかけに、地域の男女共同参画推進の取組みの輪を広げましょう！

【問い合わせ先】

福岡市市民局男女共同参画課 TEL 406-7510



生活習慣病予防のための健診

「よかドック」で、年に1回は健康チェックを！“元気に生活していくために、健康状態を確認しましょう”～通院中の方も利用できます～
福岡市国民健康保険に加入している40～74歳の人を対象にした健診です。

検査費用：500円(令和7年度に40歳・50歳になる人、満70～74歳は無料)

検査項目：血液検査、血圧測定、尿検査、心電図など

検査時間：約1時間

* 胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がんなどのがん検診もあります。

がん検診の対象者や費用等は、検診毎に異なります。詳細＆予約は「けんしんナビ」で検索を！WEB予約もできます。

【問い合わせ先】集団健診・よかドック総合窓口 電話：0120-985-902

