



3/4 (水) **すこやかハイハイ教室**

親子でリズムック

時間: 10:30~12:00
場所: 福重公民館 講堂
講師: 健康運動士 安部 志津代さん
対象: 乳幼児~3歳
参加費用: 無料
※予約をお願いします

3/7 (土) **ふくふくウォーキング と お楽しみ会**

室見川ウォーク

ウォーキングの後、公民館で

室見川周辺を歩きます

集合時間: 10:00(時間厳守)
集合場所: 福重公民館前
申込み先: 福重公民館
主催: 福重校区衛生連合会

飲み物は、ご持参ください。

雨天の場合は、お楽しみ会だけ開催します。

3/8 (日) **マイナンバーカードサポート**

予約が必要です

時間: 14:00~16:00
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: 3/4(水) 17:00まで
ご予約・問い合わせ電話番号

予約はこちらへ
092-600-2402

3/10 (火) **ふくしげ元気創造プロジェクト**

Vocal Unit fooコンサート

心のストレッチ

時間: 13:30~15:00
参加人数: 先着20名様
参加費用: 無料
共催: 福重校区人権尊重推進協議会

3/11 (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

3/13 (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
※ご予約のご協力をお願いします

3/15 (日) **Happyうきうき講座**

新NISA 入門

時間: 11:00~12:00
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

3/15 (日) **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。

ギターを始めた方、お気軽にどうぞ。

14:00~15:00 **超初心者向けギター講座**

3/17 (火) **ふくしげ元気創造プロジェクト(シニア)**

身体のゆがみを整えよう

股関節コンディショニング

楽々運動なのにめちゃうちゃ動けるようになります

時間: 13:30~15:00
参加人数: 先着10名様
講師: 梶谷 大輔さん
参加費用: 無料

用意するもの
動ける服装、タオル、飲み物

3/24 (火) **ふくしげ元気創造プロジェクト**

スマホ教室

スマホの用語解説。言葉が分かれば、スマホが分かる

時間: 13:30~15:00
対象: 60歳以上
参加費: 無料

3/25 (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

3/25 (水) **ふくしげ元気創造プロジェクト**

お楽しみ上映会

時間: 13:30~16:00
場所: 福重公民館 講堂
参加費: 無料

3/27 (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
※出入り自由ですができる限り予約をお願いします。

3/28 (土) **Happyうきうき講座**

デジタル一眼レフカメラ 使い方教室

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

臨時休館日
3月29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。



退任のご挨拶

この度、二年の任期を終え、福重公民館の館長職を退任することとなりました。
あっという間の二年でかけがえない経験をさせていただき、皆様には、たいへんお世話になりました。
ありがとうございました。

木下 誠士



4/7
(火)

ふくしげ元気創造プロジェクト(シニア)

新年度、体をチェックしてスタートしましょう

生き活き健康講座



時 間: 13:30~15:00
参加費: 無料
協 力: 地域保健福祉課
軽い運動ができる服装でご参加ください。

市民防災の日講演会
「災害時のトイレ問題と対策」

福岡市では、平成 17 年 3 月 20 日に発生した福岡県西方沖地震の記憶と経験を風化させないために、3月 20 日を「市民防災の日」と定めており、毎年この時期に防災講演会を開催しています。
災害はいつ起こるか分かりません。自分や家族、地域の安全を守るために、この機会防災について一緒に考えてみましょう。

【内容】災害時に起こり得るトイレの問題と、家庭でできる対策等について、具体的な事例を交えながら、お話していただきます。
【講師】島村 允也氏(特定非営利活動法人日本トイレ研究所研究員)
【日時】令和8年3月20日(金・祝)午前11時~12時30分
【場所】ワン・フクオカ・カファレンス・ホール(ワン・フクオカ・ビルディング6階)
【定員】先着 440 名(要申込)
【料金】無料
【申込】3月13日(金)までにFAXかメール(bousai01@city.fukuoka.lg.jp)に氏名、電話番号、参加人数を記載して申込み
【主催】市民局地域防災課 ☎092-711-4156/FAX092-733-5861

福岡市 市民防災の日講演会 **検索**

3月は「自殺対策強化月間」~知らせてほしい、心のSOS~
自殺予防キャンペーンとして、相談会や啓発事業を行います。
詳しくは二次元コードより、センターホームページをご覧ください。

○ 自殺に関する電話相談 **092-737-1275**
(平日午前10時~午後4時)
福岡市精神保健福祉センターでは、自殺・自死に関する相談に応じています。
3月は7日(土)、8日(日)も電話相談をお受けします。
主催)福岡市精神保健福祉センター

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。

※4月から交付額が減額となりますので、申請をしていない方は早めに申請してください。
※簡単便利なオンライン申請がご利用いただけます。下記二次元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

**内浜中学校 吹奏楽部
スプリングコンサート**

演奏曲:
クラシックステージ
・from the top
・United Nations
・Novena
・もののけ姫セレクション
・ディズニー楽器紹介
ポップスステージ
・RPG
・倍倍ファイト
・「君の名は。」コレクション
・栄光の架橋
・銀河鉄道999
・ミセスメドレー
・正解
・Sing Sing Sing

※状況により、予定時刻が前後する場合がございます。
※演奏曲は告知なしに変更される場合がございます。

日時: 2026年3月28日
開場: 13:00 (開演: 13:30)
会場: 福岡市立内浜中学校/体育館