



館長コラム

5月になり、スポーツをするには良い季節となりました。23日は姪浜中学校の体育会、30日は姪北小学校の運動会が予定されています。校区ではスポーツ振興会が、17日に親善壮年ソフトボール大会を計画されており、子どもから大人まで多くの方が気持ち良い汗を流されることと思います。

公民館では、みんなの公民館として「ビタミンスペース」(運動の場)を毎月4回程度、10時から12時まで講堂で行っています。参加者の方は自由に運動や体操をされていて、月に1回は理学療法士の方の運動指導があります。

また、おとな塾では、理学療法士の方が講師で「生涯快適なカラダ作り講座」を開催しています。昨年までは毎月開催していましたが、今年度は講師の都合で3か月に1回の頻度で開催します。

私の運動に対する取組みはというと、2024年7月からスポーツジムに通っていましたが、忙しくてなかなか行けなくなったので、今年の1月に退会しました。運動については、昨年11月から、ほぼ毎朝、ストレッチと軽い筋トレを行っています。時間に余裕がある時は、1時間程度のウォーキングで汗を流しています。

いずれにしても、5月は気候が良くなりますので、スポーツ・ハイキング・ウォーキングなどで健康な身体を作っていきましょう。 館長 古藤

公民館の休館について

5月3日(日・祝)、4日(月・祝)、5日(火・祝)は、休館日です

5月31日(日)に利用申込がないときは、臨時休館します この日に利用を希望される場合は、5月21日(木) 17時までにご連絡をお願いいたします

人権に関する標語 人権は 自分の宝 差別なし (姪北小学校6年生の作品)

全てに共通しています 検温と手指消毒をお願いします 発熱、風邪の症状がある方、ご家族に具合が悪い方がいらっしゃる場合は、ご遠慮ください

めいほくっ子広場 対象:小学生・おとな

「花植えをしよう！」 \*日時 6月6日(土)10:00~11:00 \*集合場所 姪北公民館玄関前 \*少雨決行 \*持ってくるもの 飲み物・タオル ※汚れてもいい服装でお越しください 当日参加できます



高齢者教室 対象:おおむね60歳以上 場所:姪北公民館 講堂

☆日時 5月14日(木)10:00~11:30 ☆内容 「体力測定と筋力アップ運動」 ☆講師 福岡ハートネット病院 ☆持ってくるもの 飲み物 ※動きやすい服装でお越しください



☆日時 6月5日(金)10:00~11:30 ☆内容 「フレイル予防の話と運動」 ☆講師 柴田 伊津子 さん(健康運動指導士) ☆持ってくるもの 飲み物 ※動きやすい服装でお越しください



乳幼児ふれあい学級 対象:乳幼児と保護者 場所:姪北公民館 講堂

\*日時 5月21日(木)10:30~11:30 \*内容 「親子でふれあい遊び」 \*講師 田中 晴奈 さん(保育士) \*持ってくるもの 水分補給のための飲み物・タオル ※体重測定もできますので、希望される方は、母子手帳を持ってきてください



おとな塾 対象:おとな どなたでも

\*日時 5月29日(金)10:00~12:00 \*場所 姪北公民館 学習室 \*内容 「包丁研ぎ」 \*講師 福岡市臨海3R ステーション \*定員 16人 \*持ってくるもの 切れ味が鈍い包丁1本 エプロン・飲み物・タオル 砥石(持っている人)



5/23(土)までに姪北公民館にお申込みください

「公民館でポイントをためよう！」 \*期間 5月1日(金)~令和9年3月30日(火) \*公民館が休みの日はありません \*時間 9:00~17:00 \*対象 どなたでも \*内容 ポイントがたまるのは、以下の内容です ・公民館の本を読む 1ポイント ・公民館の本を借りる 2ポイント ・公民館のイベントに参加する 3ポイント ポイントカードは、公民館で準備・保管します ポイントがたまったら、何かいいことがあります

みんなの公民館

ビタミンスペース(運動の場) \*日時 5月8日(金)、19日(火)、28日(木) どの日も10:00~12:00 28日(木)は運動指導があります(10:30~11:30) 場所は姪北公民館 講堂、時間内は出入り自由です タオルと運動靴をご持参ください なんかからん ne(相談の場) \*日時 5月26日(火)10:30~11:30 \*場所 姪北公民館 老人いこいの家

裏面もごらんください



## おはなし会



♥時間および対象年齢

① 5月12日(火)11:00~11:30

♡対象年齢・0~4歳

② 5月26日(火)15:45~16:15

♡対象年齢・3歳以上

場所はいずれも 姪北公民館 児童等集会室

この日は本の貸出しを行います

①は12:00、②は16:30までにお越しください

読み聞かせや絵本に興味がある方、一緒に活動しませんか

プーさん文庫



## 子育てサロン「もぐもぐ」



\*\* 日時 5月15日(金)10:00~12:00

\*\* 場所 姪北公民館 講堂

\*\* 対象 0歳~未就園児とその家族

妊娠中の方もどうぞ

交流・遊び・情報交換・くつろぎの場として自由にご利用ください(時間内は出入り自由)

※おやつやおもちゃの持込みは、ご遠慮ください(水分補給のみ)

地域のボランティアさんがサポーターとして見守ります(託児スタッフではありません)

サロンのサポーターに関心がある方は、事前に姪北公民館までご連絡ください

今回は、保健師さんによる育児相談や体重測定があります



## 地域カフェに寄ってみませんか



\*日時 5月26日(火)10:30~12:30

\*場所 姪北公民館 地域団体室

飲み物(無料)を準備しています

時間内は出入り自由です

皆様のお越しをお待ちしています

地域カフェ委員会

地域カフェで「人権ひろば」を行っています

人権に関わらず、気軽に話ができる場として、みなさんに利用していただければと思っています

個別のご相談もできますので、お声かけください

西区人権教育推進員



## 校区献血



▶日時 6月2日(火)9:30~11:30

▶場所 姪北公民館

【400ml 献血にご協力いただける方】

①体重:男女とも50kg以上

②年齢:男性17歳~69歳 女性18歳~69歳

※65歳~69歳の方は、60~64歳の間に献血された方のみ

次のことにご注意ください。

①食事は必ずとっておいてください

②睡眠はしっかりとっておいてください

③献血カード(または献血手帳)をお持ちください

④初めての方は、ご本人を確認できる書類(運転免許証、マイナンバーカード、パスポート等)の提示をお願いします

校区衛生健康委員会

## 公民館補助委員(有償ボランティア)を募集

【公募要件】

職務の遂行に意欲的で、土日祝日・夜間、勤務できる人  
公民館活動を特定の政党や宗教または営利に利用しない人  
校区自治協議会等の主要な役職にない人  
パソコン(Excel・Word)基本操作ができる人

【募集人数】 1名

【謝礼等】

時間数に応じた時給のほか、傷害保険に加入します

【業務内容】

電話等の対応・受付、清掃作業ほか

【応募方法】

履歴書(略歴1通)を公民館までご持参ください

※個人情報の取扱いについては十分に留意します

※詳細は、姪北公民館にお尋ねください



## 行政相談



毎月第4金曜日に行政相談コーナーを開設しています

身近な暮らしの中で手続きやサービスに関するお困りごとなど、気楽にご相談ください

\*日時 5月22日(金)13:00~15:00

\*場所 姪北公民館 老人いこいの家

\*相談委員 古藤 真

相談無料  
秘密厳守



## 母子巡回 健康相談



♣日時 6月10日(水)13:30~14:00(受付)

♣場所 姪北公民館 講堂

♣内容 受付 → 身長・体重測定 → 育児相談

※母子健康手帳を忘れずに持ってきてください

【問合せ先】西区保健福祉センター

地域保健福祉課(TEL895-7080)

## 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(日・祝)・4日(月・祝)10:30~16:00

□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

<問合せ先>

福岡市西区にぎわい交流推進会事務局

(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



姪北公民館

