



パンづくり体験

焼きたてパンの香りを楽しみましょう。
日時：3月6日(金) 10:00~12:30
場所：飯倉中央公民館 学習室
講師：坂口 由美子さん 定員：5名(要申込み)
材料代：500円 持ち物：エプロン・三角巾・タオル

第13回 こもれびコンサート

地域の皆様が集い、交流が広がるコンサートです。
子どもも大人も一緒に楽しみましょう。
日時：3月7日(土) 13:30~15:30
場所：飯倉中央公民館 講堂 (開場は13:15)
※会場準備のため参加申込みをお願いします。

マージャンロンポン会

手先と頭を使って、脳トレ・交流・仲間づくり・心身の健康にいかがですか。ご参加をお待ちしています。
日時：3月14日・28日(土) 14:00~16:00
場所：飯倉中央公民館 講堂
※ 準備のため、事前にお申込みをお願いします。
共催：校区福祉保健部・飯倉中央公民館

デジタル塾 暮らしを便利にするAI体験

リクエストの多かった講座です。検索や、ちょっとした相談などでAIを体験してみませんか。
日時：3月16日(月) 14:00~ (90分程度)
場所：飯倉中央公民館 講堂
講師：早良区地域支援課 地域広報支援アドバイザー 矢野 佳正さん
持ち物：スマホ(らくらくホンは除く)や タブレット

クローバーサロン

~近くでつながるホットとする居場所~
時間内のお好きな時間に、お気軽にお越しください。
日時：3月18日(水) 10:00~14:00
場所：飯倉中央公民館
内容：交流・イキイキ健康講座・骨盤低筋トレーニング
アロマハンドマッサージ 300円・コーヒー・紅茶 100円
共催：つなぐるコミュニティ・飯倉中央公民館

出会い・ふれあい・学びあい・人いきいき
《高齢者地域参画支援講座》

シニア交遊会 たのしく健康体操 と 修了式

楽しいお話と体操で体も心もほぐしましょう。
この一年を振り返るとともに、新しい年度への希望を膨らませるひと時を、ぜひ一緒にください。
皆さまのご出席を心よりお待ちしております。
日時：3月27日(金) 10:00~11:30
場所：飯倉中央公民館 講堂
講師：健康運動指導士 国平 知允さん

ミニ図書館 ひだまり文庫

日時：3月14日(土)・28日(土)
14:00~16:00
場所：飯倉中央公民館 児童等集会室

新しい本が仲間入りしました

たとえば…
大人気の絵本、「パンどろぼう」シリーズ！
英語で読める「くまさんくまさんなにみてるの？」
話題の絵本「どっちがピンチ！」…などなど
一般図書では…
「国宝」吉田修一、「セツと八雲」小泉 凡、
第172回直木賞受賞「藍を継ぐ海」伊予原新、
「マスカレード・ライフ」東野圭吾、
「認知症の人がスッと落ち着く言葉がけOXノート」、
「spring」恩田陸…などなど

絵本の読み聞かせもしています

あなたの好きな本や感想も
聴かせてください

公民館サークル清掃

日時：3月29日(日) 10:00~
場所：飯倉中央公民館 講堂
館内ご利用のサークルの皆さんに、ご協力をお願いします。
館外サークルの皆さんは、3月8日の小学校体育館清掃にご協力をお願いします。(詳細は別途お知らせします)

ご卒業おめでとうございます

中学3年生の皆様へ卒業祝いのお知らせ

ご卒業祝いとして図書カードを準備しました。
事前申込み(必須)の上、お受け取りをお願いします。
日時：3月15日(日) 13:00~14:00
場所：飯倉中央公民館ロビー
右QRコードよりお申込みいただけます
上記日程でのお受け取りが難しい場合、
後日公民館でお受け取り願います。
主催：飯倉中央校区自治協議会青少年育成部



令和8年度サークル開講式

日時：4月4日(土) 13:30~
場所：飯倉中央公民館 講堂
詳細は別途ご案内いたします。

《公民館休館のお知らせ》

3月22日(日)は、利用申込みがない場合、休館します。
利用を希望される場合は、
3月12日(木)午後5時まで に申請してください。

3月の行事予定

- 6日(金) パンづくり体験
- 7日(土) こもれびコンサート
- 14日(土) 自治協定期例会(自治協議会)ロンポン会
ひだまり文庫
- 16日(月) デジタル塾
- 18日(水) クローバーサロン
- 27日(金) シニア交遊会
- 28日(土) ロンポン会
ひだまり文庫
- 29日(日) 公民館サークル清掃

お問合せ・お申込みは、公民館までお願いします。

福岡市飯倉中央公民館
〒814-0161
福岡市早良区飯倉3丁目19番5号
電話：092(851)3565
FAX：092(851)3578
e-mail：iikurachuuo133@jcom.home.ne.jp



公民館主催事業の風景

シニア交遊会

1月23日(金)

おくすりの飲み方

講師：福西会病院

薬を飲みやすくする方法や、飲み忘れを防ぐ工夫、服薬にあたっての注意など、すぐに役立つ内容を解りやすくお話をさせていただきました。

また、マイナ保険証やお薬手帳について、気になっていたことを教えていただき、とても参考になりました。



講座のあとは、ぜんざいを食べながら談笑し、和やかなひと時でした。



デジタル塾 1月26日(月) 2月18日(水)

スマホ断捨離術+かんたん安全安心スマホ術 スマホの損得勘定入門

～高くなくていい、難しくなくていい～

講師：早良区地域支援課地域広報支援アドバイザー
矢野 佳正さん

スマホの中に溜まっていく写真、使っていないアプリ、知らない分からないもの…。断捨離術を教わりました。



家の中を片付けるように、スマホの中も使っていないものは削除し、フォルダーに整理すると使いやすくなりました。スッキリ！

マージャン ロンポン会

1月31日(土)・2月14日(土)

共催：校区福祉保健部・飯倉中央公民館



寒い日が続いた1・2月も、ロンポン会は満席の盛況ぶりでした。皆さんが楽しく過ごされ、来館時より帰る時の方が笑顔が増していることが何よりです。

ひよっこランド

2月13日(金)

あいくるがやってくる

講師：福岡市中央児童会館「あいくる」の皆さん

ペープサート、歌、絵本、パネルシアターなど、子どもたちが喜ぶ遊びが盛り山でした。

福岡市中央児童会館は、「遊び・体験・交流の場」として子育て支援事業や、乳幼児の一時預かり、数々の催しを通して子どもたちの健全な育成を行う施設です。催しの案内等は、公民館にも置いています。ご利用ください。



クローバーサロン

2月18日(水)

共催：つなぐるコミュニティ・飯倉中央公民館



春の足音が聞こえてくるような朝。アロマの香りに包まれ、和やかなサロンには、ゆったりとした時間が流れていました。

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、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、この機会に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分かりやすくお話しいただきます。

【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】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 092-733-5861

メール bousai01@city.fukuoka.lg.jp

※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



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、早めに申請ください。

※簡単便利なオンライン申請がご利用いただけます。

右の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



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QR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 10時～16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



《人権標語》原中学校生徒作品

人それぞれ ちがうところもあるから たのしい

子育てサロン いいなか広場

日時：3月10日(水) 10～12時 場所：飯倉中央公民館 講堂

主催：飯倉中央校区子育てサロン いいなか広場