

マージャンロンポン会

手先と頭を働かせ、脳トレ・コミュニケーション・仲間づくり・心身の健康に、一緒にしませんか。

日時：8月8日(土) 29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

夏休み特集
第2弾

みんな友だち ◆◆《子どもの健全育成関連事業》

友遊ランド 夏休み寺子屋

涼しい公民館で宿題や自由学習、読書などをしましょう。

“お楽しみの時間”もあります。参加を待っています。

日時：8月17日(月)~21日(金) 10:00~

10:00~10:45 自由学習

10:45~ お楽しみの時間

* 終了時間：17~19日は11:30

20日・21日は12:00

場所：飯倉中央公民館 児童等集会室/対象：小学生

持ってくる物：お茶・上靴・ハンカチ・

学習するものや本など

お楽しみの時間…たとえば

オリジナルうちわをつくろう

日時：8月19日(水) 10:45~11:30

場所：飯倉中央公民館 講堂

共催：就労継続支援B型事業所よつば工房・飯倉中央公民館

秋まつりのおみこしを作ろう!

日時：8月20日(木) 21日(金)

11:00~12:00

場所：飯倉中央公民館 講堂

共催：飯倉中央秋まつり実行委員会・飯倉中央公民館

中高生の夏休み勉強部屋開放

中学生・高校生の皆さんに、学習場所を提供します。

ご利用ください。日時：8月17日(月)~21日(金)

13:00~16:00

場所：飯倉中央公民館 地域団体室

暑中お見舞い申し上げます

厳しい暑さが続いています。

お身体を大切に過ごされますようお祈り申し上げます。

福岡市飯倉中央公民館職員一同

お子さま連れも
おひとりさまも

クローバーサロン

みんなみんな

~ほっと一息・地域のひだまり~

今回のテーマは年金のこと…いまさら聞きにくいことも、この機会に尋ねてスッキリしませんか?

今回はギター演奏もお楽しみいただけます。読書や気軽な会話など、思い思いの時間を過ごすための居心地の良い居場所としてもご利用ください。

日時：8月19日(水) 13:30~15:30

場所：飯倉中央公民館

内容：年金のお話…講師：馬場 康夫さん

交流/珈琲・紅茶は100円

健康講座

ぐっすり眠って、いきいき健康!

睡眠は、心と体をリセットする大切な時間です。

心地よい朝を迎えて毎日をもっと元気にすごすために是非ご参加ください。

日時：8月22日(土) 10:00~12:00

場所：飯倉中央公民館

講師：健康運動指導士 国平 知允さん

共催：校区福祉保健部・飯倉中央公民館

デジタル塾

暑い夏はうちでエンタメ

YouTubeで音楽・旅・健康動画を楽しもう!

暑い日は、無理せずお家で楽しみませんか? YouTubeの音楽、旅行、健康動画などの検索、字幕など基本操作を学びます。利用に際しての気を付けるポイントも教わります。

日時：8月26日(水) 14:00~15:30

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

サークル人権学習会

サークル会員と講師を対象に開催します。

日時：8月29日(土) 10:00~11:30

場所：飯倉中央公民館 講堂

内容：ユニバーサルデザインは誰のため?

講師：早良区生涯学習推進課人権教育推進員 矢野 隆俊さん

詳細は各サークルに別途お知らせしています。

8月ミニ図書館 ひだまりのご案内

蔵書約700冊に加えて、福岡市総合図書館から80冊の本を入替え貸出をします。ご利用ください。

8日(土)・22日(土) 14:00~16:00

場所：飯倉中央公民館 児童等集会室

子ども向け読み聞かせも行なっています。

《公民館休館のお知らせ》

8月13日(木)~15日(土)と8月31日(月)は定例休館日につき、休館します。

8月16日(日)は、利用申し込みがない場合は、臨時休館します。利用を希望される場合は8月6日(木)午後5時までにご利用申し込みをお願いします。

8月の行事予定

8日(土) 自治協議会定例会(自治協)
マージャンロンポン会
ひだまり文庫

17日(月)~21日(金)
友遊ランド 夏休み寺子屋
中高生の夏休み勉強部屋開放

19日(水) クローバーサロン
マイナンバーカード申請サポート

22日(土) 健康講座
ひだまり文庫

26日(水) デジタル塾

29日(土) サークル人権学習会
マージャンロンポン会

講座のお申込み・お問合せ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: iikurachuou133@jcom.home.ne.jp



暑い日が続いています。熱中症対策に、水分補給のお茶やお水をお持ちください。

公民館主催事業の風景

交通安全教室

6月24日(水)

自転車の安全運転

講師：早良区総務課防災・安心安全係・早良警察署

共催：校区安全安心・防犯部・飯倉中央公民館

2024年にスマホ・酒が厳罰化、今年4月に青切符導入と、自転車の交通ルールが変わり、関心が高いテーマでした。



自転車は、日常の移動や買い物などに便利で身近な乗りものですが、思わぬ事故につながることもあります。**知っているつもりのルールを見直す良い機会**になりました。

シニア交遊会

6月26日(金)

お口の健康 ～オーラルフレイルの予防～

講師：歯科衛生士 有吉 裕子さん

お口の健康は、認知症や転倒のリスク、誤嚥性肺炎など、全身の健康に大きく関わっています。



オーラルフレイル予防に、お口の体操も習いました。適切なセルフケアや、定期的な歯科検診で健康を維持しましょう。

保健師さんからは、熱中症対策や帯状疱疹ワクチンについてのお話も聴きました。暑さ厳しい夏も、健康に気を付けて元気にお過ごしください。

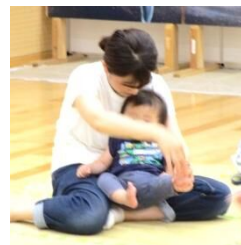
ひよっこランド

7月10日(金)

ママとベビーのための ヨガ・リラクゼーション・ストレッチ体操と ベビーマッサージ

講師：ヨガインストラクター 沓掛 凡子さん

毎日の育児は楽しいことばかりではなく、知らず知らず疲れがたまったりしがちです。お子さんと一緒に過ごしなが、心身のリフレッシュをしてみました。



デジタル塾

7月10日(金)

スマホでAI作詞作曲

講師：早良区地域支援課地域支援広報アドバイザー 矢野 佳正さん

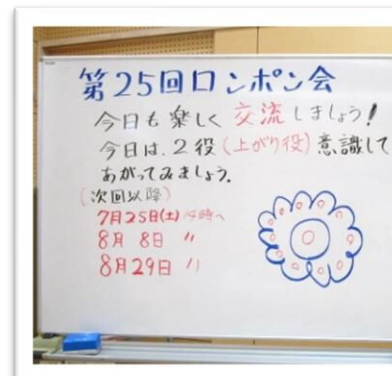
AI楽曲生成アプリ「Suno」を用い、作詞作曲をしました。いくつかの言葉を入力し、曲調を選択するだけで即座にオリジナル曲ができました。AIを身近に感じます。大切なこととして、生成された楽曲の取り扱いに関する注意点も合わせて教わりました。



7月11日(土)

マージャンロンポン会

共催：校区福祉保健部・飯倉中央公民館



毎回、目標を決めて、麻雀の腕を上げつつ、親睦を深めています。顔馴染みも増え、地域の輪が広がっています。まだまだお仲間をお待ちしています。初心者も楽しめますので、奮ってご参加ください。

毎回の目標は、福祉保健部尾本会長が設定し板書しています。

7月15日(水)

クローバーサロン

過日、早良市民センターで催された講演

【“老い”と“ぼけ”の世界～高齢期に私らしく生きる～】(よりあい代表 村瀬孝生さん)のネット配信を視ました。

「老いは異なる知性に移行すること」「**老いた世界を認めない僕らの社会は果たして正常?**」はっとさせられました。誰もが自分らしく生きられる社会を目指し、理解し寄り添うことから始めたいと思いました。(参加者感想)

マイナンバーカード申請やマイナ保険証利用 登録等の手続きをサポートします。

公民館でカードを申請すると、後日、ご自宅に届くので大変便利です(※要予約)。初めてカード申請をされる方で、必要な本人確認書類が揃っている場合に限りです。

また、既にカードをお持ちの方には、マイナ保険証利用登録や公金受取口座登録の手続きをサポートします(予約不要)。

※カードや電子証明書の更新手続きは、
公民館ではできません。

【日時】令和8年8月19日(水)14時～16時
10月30日(金)14時～16時

【会場】飯倉中央公民館 講堂

【対象者】早良区に住民票のある方

【予約終了日】8/19分は8月13日(木)

10/30分は10月26日(月)

【予約受付】福岡市マイナンバーカード総合コールセンター

TEL 092-600-2402(9時～18時)

【必要なもの】事前にコールセンターにお問合せください。

水引細工のゆりの花

3丁目にお住いの高木八州男さんの作品です。近所で目に留まった花を見ると、水引で作るのだそうです。

公民館のロビーに飾っています。とても涼し気です。お気軽に立ち寄りご覧ください。



予告

飯倉中央秋まつり

校区のふれあいの場、子どもたちの思い出に

今年も開催!

日時:9月26日(土)17:00～

場所:飯倉中央小学校グラウンド

主催:飯倉中央秋まつり実行委員会 協力:飯倉中央公民館

《人権標語》原中学校生徒作品
つらいこと 抱え込まずに 話そうよ