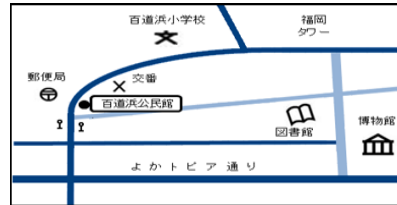


令和8年8月1日号 第364号

＊ ＊ 百道浜公民館 ＊ ＊
〒814-0001 福岡市早良区百道浜3丁目6-24
TEL 092-845-5859 FAX 092-845-5761

8月百道浜公民館だより

「@momochihamakouminkan 百道浜公民館」



要申込

地域包括ケア

第1回認知症講座

上映会

人生、いつ整理する？！

映画『お終活 熟春！人生、百年時代の過ごし方』

熟年離婚寸前の夫婦が「終活フェア」をきっかけにてんやわんやの大騒ぎ！人生百年時代と言われる今、定年後に訪れる「熟年の青春＝熟春」を明るく迎えるために人生整理に動き出す。家族の騒動をコミカルに描いた「笑って」「泣けて」「役に立つ」ヒューマンコメディ！
(上映時間 1 1 3分)

参加費無料

8/5 (水) 13:00～15:00 講堂
定員：先着45名

スマホ講座

要申込

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～

参加費無料

8月1日(土) 9:30～受付開始

8月20日(木) 10:00～11:30 地域団体室
＊18日(火) 10:00～11:30 同内容を開催(LINEからのみ受付)

※初めて参加の方は9:40にいらしてください。

講師：早良区地域支援課 矢野 佳正さん 定員：15名
持ち物：ご自分のスマートフォンをお持ちください
スマートフォンをお持ちの方ならどなたでも参加できます。

スマホ講座サポーター募集中！

地域包括ケア

申込み不要

スマイル体操

参加費無料

8月28日(金) 15:00～16:00

どなたでもお気軽にご参加ください

講師：ももち体育館健康運動指導士 中村優介先生

毎月第4金曜日 児童等集会室

要申込

夏休み企画

親子お魚料理教室

にぎりずし

8/21 (金)

お魚をさばきます！刃物を使用しますので保護者同伴必須です

講師：博多豊一 中川昌和さん

定員：校区在住小学生親子で先着30名

参加費：700円/一人(当日集金)

持ち物：エプロン、三角巾

ハンドタオル、飲み物

10:00～13:00
現地集合・解散

場所：福岡市鮮魚市場

福岡市中央区長浜3丁目1 1-3
(長浜2丁目バス停より徒歩2分)

要申込

第3回乳幼児ふれあい教室

親子でピラティス

産後から始める、一生つきあう身体との付き合い方！毎日の育児を支える姿勢と動きのヒントを学びます♪

8月1日(土) 9:30～受付開始

9/9 (水) 10:30～12:00 講堂

参加費無料

定員：親子10組

持ち物：バスタオル2枚 飲み物

講師：中野 小緒里さん

ピラティスインストラクター(STOTT)

看護師 社交ダンスフロア競技選手

公民館休館日のお知らせ

＊8月12日(水)は、利用申込がないときは「臨時休館」いたします。利用を希望される場合は8月1日(土)正午までにご連絡ください。

＊8月13、14、15日はお盆休みに休館します。

＊31日(月)は月末休館日です。(6月より全市一斉実施)

～百道浜校区人権尊重推進協議会～

第19回人権標語

「いじめはね 治らぬ傷を つくるもの」 平田 千沙子
「認めあう 十人十色 大切に」 山本 塔子

第26回百道浜公民館文化祭

10月31日(土曜日)、11月1日(日曜日)

会場：百道浜公民館、百道浜小学校体育館

タイムスケジュール等、詳細は公民館だより10月号でご案内いたします。校区の皆様のご来館をお待ちしております。

文化祭で出店しませんか？

食バザー、手作り品、フリーマーケットなど、マルシェ出店者を募集します！(地域の方限定)

校区在住の小・中学生対象

はまっ子くらぶ

8月1日・22日(土)

13:00～15:00

あそびにきてね

折り紙やボードゲーム、講堂では卓球もできます！

暑いので飲み物を持参してください！

8月1日 水遊び&スイカ割り

飲み物、着替え、体をふくタオルを持って来てね！

見守りボランティア募集中

※兄弟児で未就学のお子さまには必ず保護者の付き添いをお願いします。未就学児のみの参加はできません。ご了承ください。



第1回サークル代表者・講師会議のご案内

8月8日(土) 10:00～11:00 講堂

文化祭についての説明会です。

各サークルより代表者1名と講師の先生のご出席をお願いいたします。(各サークル引出しにご案内を入れています。)

フールシアふくおか

お気軽にご休憩ください



百道浜公民館は、涼み処として

暑い日のちょっとした休憩に

ご利用いただけます。

実施期間：6月1日～9月30日

健康づくり委員会

黒田藩儒学者
貝原益軒
『大和本草』

中国
『本草綱目』

東と西の
養生訓

Glücklich Gesund!
元気で長生き！

イタリア
『サレルノの養生訓』

トレチエント
『健康全書』

講師：福岡国際医療福祉大学・特任教授
長崎大学・名誉教授
森 望 氏

8/30 (日) 10:30～12:00
百道浜公民館講堂

要申込み
定員：40名
参加費：無料

古代から現代まで、人は「老い」にどのように向き合ってきたのか。「健康維持」のための運動の中でも特に良いとされているウォーキングは、脳と身体にどのように関係するのか。森先生が作詞、AIが作曲＆歌の共奏音楽『ウォーキング・ハーモニー』を聴きながら、脳と身体と健康の源泉を探ります。普段から歩いている方も、これから歩こうと考えている方も、ぜひご参加ください。

ノルディックウォーキングで健康長寿への道を歩こう！

健康づくり委員会では、毎週金曜日ノルディックウォーキングで楽しく歩いています♪
夏：17:30～ 冬：16:00～ポール貸出無料
雨天の場合、福岡市発表の『熱中症指数』が「危険」もしくは「厳重警戒」の場合、中止します。

ノルディックウォーキング
DE健康づくり

お問合せ・お申込み：公民館

百道浜校区
ご長寿のつどい

日時：9月27日（土）11:00～13:00
場所：福岡SRP（ソフトリサーチパーク）センタービル2階
対象：百道浜校区在住の75歳以上の自治会員の方
2026年12月末日までに75歳の誕生日を迎えられる方

9月号に詳細と申込書を掲載します。
申込書の収集につきましては、各自治会長様のご協力をおねがいたします。

主催：百道浜校区自治協議会
共催：百道浜校区社会福祉協議会、老人クラブ、民生委員・児童委員、公民館

8月号

百道浜自治協だより

自治協議会・地域団体会議の日程

地域活動日程の変更・中止など、百道浜自治協議会HPをご確認ください <https://www.momochi-hama.jp>

1日	土	防犯定例会10:00～ 防災定例会11:00～
8日	土	人尊協定例会10:00～ 社協11:00～ 夏祭り反省会15:00～

QRコード

あったかはま食堂

日時：8月22日（土）11:30～12:30

Menu ソーメンと天婦羅
大人300円 小人200円（先着30名様）

主催：あったかはま食堂実行委員会

防犯推進協議会
防犯パトロール

8月28日（金）21:00～ 公民館前集合
毎回コースを変えて校区内のパトロールをしています
ご協力よろしくお願ひします

★ふれあいサロン 8月はお休みです

★百道浜老人クラブ

校区の60歳以上の方はどなたでも参加できます。

グラウンドゴルフ	毎週第2・4 月曜9:00～ 百道浜東公園
カラオケ	第1・3火曜13:30～ いこいの家
健康麻雀	毎週水曜10:00～（月4回） いこいの家
ソフトダーツ	第1・3木曜13:30～ いこいの家
お楽しみスマホ	第4木曜 10:00～ いこいの家

3日（月）役員会9:30、定例会10:00、ｺｰｽ 11:00
4日（火）公園清掃9:00
11日（火）かたらん会 お休み
17日（月）役員会9:30、定例会10:00、ｺｰｽ 11:00
25日（火）かたらん会 体操13:30～（健康調査）

お問合せ：公民館

講演会 物理学が描き出す世界
：量子と重力と宇宙（その2）

講師：九州大学助教 松村 央（まつむら あきら）博士
日時：8月1日（土）15:30～17:30（開場15:10～）
対象：量子や重力、宇宙や時空に興味がある方
（中学生・高校生歓迎）
場所：公民館講堂
資料代：500円／家族（家族は複数名でも500円）
※事前予約不要、直接お越し下さい。

重力や宇宙についてお話した第1回に続き、第2回では量子力学が描く世界を共有し、量子力学に現れる不思議な性質や現象をお話します。

主催：百道浜物理分会（百道浜シーサイドクラブ）

地域包括ケア

百道浜いきいきカフェ

日時：8月7日（金）14:00～16:00

場所：公民館 児童等集会室 ロビー

14:00～カフェタイム
15:00～ももち体育館 中村先生による健康体操
スマホで分からないことがあれば、気軽にお尋ねくださいね♪
主催：社会福祉協議会 協力：民生・児童委員

【お問い合わせ：公民館】

みどりのその 野菜販売

8月7日（金）・21日（金） 11:00～13:00

★子育てサロン

日時：8月 5日（水）10:30～12:00 講堂

8月26日（水）10:30～12:00 講堂

天気が良ければ水遊びをします。着替え、タオル、水着等をご持参ください。かもめ文庫の読み聞かせ&手遊びもあります。みんなでおしゃべりしながら、子どもたちと遊びませんか？子育てサロン見守りボランティアも募集中です♪