



中央区

〒810-8622 中央区大名二丁目5-31
区役所代表電話 ☎714-2131



中央区市民総合防災訓練
9月1日は防災の日。



中央区HP



Instagram



エックス

人口 216,589人(−112) 男98,120人 / 女118,469人
世帯数 136,771世帯(−109) 令和8年8月1日現在推計(前月比)

開 = 日時、期間 所 = 場所 対 = 対象 定 = 定員 料 = 料金、費用 申 = 申し込み 問 = 問い合わせ ☎ = 電話 F = ファクス E = メール 託 = 託児 持 = 持参 受 = 受付時間 休 = 休館日 開 = 開館時間

みんなの(?)に答えます Vol.14 「ふくふくクラブ福岡(老人クラブ)」

Q.いくつになっても地域で元気に活動できる場はありますか。

A.「ふくふくクラブ福岡(老人クラブ)」があります。地域で仲間づくりや健康づくりを行う場で、地域の高齢者が自主的に運営しています。健康体操やグラウンドゴルフ、趣味サークルなどの活動のほか、子どもの見守りや清掃活動などを通じて地域社会にも貢献しています。参加を希望する人は、中央区老人クラブ連合会(☎718-1140)へ問い合わせを。

安心子育て応援セミナー

赤ちゃんの成長や関わり方について学び、育児の不安を解消しましょう。



期10月16日(金)午前10時30分～正午(受け付けは10時から) 所あいれふ5階保健指導室(舞鶴二丁目) 対区内に住む第1子の乳児(令和8年6月～8月生まれ)と保護者1人 定先着16組程度 料無料 申9月14日(月)～10月9日(金)に電話または右コードから申し込みを。 問区地域保健福祉課 ☎718-1111 F734-1690



スマホはこちらから

音楽イベントを開催します

天神のまちづくりを推進しているWe Love(ウィラブ)天神協議会は、今年で20周年を迎えます。

We Love天神協議会は、音楽イベント「ミュージックシティ天神」と連動し、9月26日(土)・27日(日)に「TENJIN SHOWTIME(テンジンショータイム)」を開催します。天神エリアの広場や公開空地进行ステージに、さまざまなミュージシャンがパフォーマンスを披露します。気軽に音楽をお楽しみください。詳細は、ホームページ(「We Love天神協議会」で検索)を確認を。



スマホはこちらから

料無料 申不要 問区企画振興課 ☎718-1015 F714-2141

もしもの時のための安心情報キット

一人暮らしの高齢者や障がい者など、地域で見守りが必要な人を対象に、緊急時に活用できる「安心情報キット」=写真=を配布しています。



かかりつけの病院や緊急連絡先などを書いた紙を容器に入れて冷蔵庫に保管しておく、救急隊などが駆け付けた時に便利です。配布を希望する人は、電話かファクスで、中央区社協事務所(☎737-6280 F737-6285)に連絡を。

認知症予防のポイント

予防の鍵は日々の生活習慣です。できることから取り入れ、無理なく続けることが大切です。

- ☐ 散歩や体操などの運動
- ☐ 食事は1日3食、しっかりかむ
- ☐ 外に出て人と話したり、交流したりする
- ☐ 読書や手芸などの趣味で脳を刺激する

「最近、物をどこに置いたのか分からなくなることがある」「約束をよく忘れるようになった」というようなことはありませんか。

今日からできる脳の健康づくり

65歳以上の3～4人に1人が、認知症や、その予備軍といわれています。認知症の前段階の状態をMCI(軽度認知障害)といいます。これまでもと変わらず日常生活で、改善する可能性があります。

「最近、物をどこに置いたのか分からなくなることがある」「約束をよく忘れるようになった」というようなことはありませんか。

送ることができるもの、物忘れが増えたり、注意力が低下したりしている状態で、認知症の一手前とされます。

その物忘れ、大丈夫？ 認知症の前段階「MCI」とは

ります。

▽知っている人の名前が思い出せない▽物のしまい場所を忘れる▽今しようとしていることを忘れる▽理由もないのに気がふさぐ▽外出がおっくうになったーなど、気になる変化がある場合は、まずは日々の生活習慣を見直しましょう。

また、地域保健福祉課

やいきいきセンターⅡ下表Ⅱでは、認知症だけでなく福祉や介護に関する相談にも応じています。気軽に相談ください。

講座に参加しませんか
区は、MCIの予防等について学べる講座「M

区は、MCIの予防等について学べる講座「M



次回講座は、10月8日(木)午後2時～3時30分に、市舞鶴庁舎2階研修室(舞鶴一丁目)で開催します。福岡大学病院リハビリテーション部健康運動指導士の松田拓朗氏Ⅱ左写真Ⅱを講師に招

区は、MCIの予防等について学べる講座「M

子育てボランティア養成講座

子どもたちが健やかに育つために、地域や子どもプラザで活動するボランティアを養成する講座です。

期10月2日(金)・9日(金)・16日(金)、午前10時～正午、全3回 所中央児童会館あいくる7階(今泉一丁目) 対子育て支援に興味があり、ボランティアとして活動したい人 定先着15人 料無料 申9月25日(金)までに電話かファクスまたは右コードからメールで申し込みを。窓口でも受け付けます。※ファクスの場合は、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記。 問中央区子どもプラザ ☎741-3564 F741-3510



スマホはこちらから

公民館で「ユマニチュード®講座」

認知症の人に優しさを伝えるコミュニケーション技法「ユマニチュード」を学びます。ユマニチュードは、「あなたのことを大切に思っている」という気持ちを相手に伝えるための技法です。

実施日	公民館	時間
9/9(水)	舞鶴	13:30～14:30
9/10(木)	春吉	10:00～11:00
9/18(金)	高宮	13:30～14:30

料無料 申参加申し込みは、右コードから。 問福岡市ユマニチュード講座一斉実施事務局 ☎600-2786 F451-0550



スマホはこちらから

中央区市民文化祭「美術作品展」の作品を募集しています

「一般の部」(洋画・日本画・書・写真・手工芸・ノンジャンル)を9月30日(水)まで募集します。詳細は、区ホームページ(「中央区 美術作品展」で検索)を確認を。 問区企画振興課 ☎718-1055 F714-2141