

# 警固公民館だより 7月号

令和7年7月1日発行

〒810-0023 福岡市中央区警固1丁目11-2  
電話 731-4655 FAX 731-4489

【窓口・電話受付時間】 9:00~17:00 (臨時休館日を除く)  
※講座の申し込み受付は**窓口**または**電話**のみです。  
※講座の参加費はおつりのないようにご協力ください。



★警固公民館だより掲載の講座は**全て予約が必要**です★

## KEGO ナイトコンサート～夏～

### オーボエとピアノで楽しむ日本の調べ

7月30日(水)

19:00~20:00 (開場 18:45)

【会場】3階 講堂 【定員】60名 【参加費】無料

【対象】どなたでも (小学生以下は保護者同伴)

★演奏中に入退場はできません。

【演奏者】

オーボエ 花田朋子

武蔵野音楽大学器楽科卒業。  
インゴ・ゴリツキー氏、ローラント・スモール氏  
からオーボエ及び室内楽を学ぶ。

ピアノ 大森美樹

福岡教育大卒業、同大学院修了。  
アンサンブルピアニストとして音楽のジャンルを  
問わない活動を続けている。



#### 【臨時休館日のお知らせ】

★7月6日(日)は臨時休館となります。  
★8月13日(水)~15日(金)のお盆期間中は  
利用申込がない場合、臨時休館となります。  
※利用申込は7月31日(木)17時までに  
お願いします。

警固知っ得大学 第6回講座

#### 「目からウロコ! 料理の新常識! 第3弾」

～縁の下の力持ち★調味料・だしのおはなし～

テレビでお馴染みの濱地先生が教えてくれる料理  
の新常識第3弾。今回は何気なく使っている調味  
料やだしのお話です。いつも使っている調味料の  
原料や作り方を知っていますか?調味料やだしを  
見直すだけで食卓の質がぐっと向上します。

【日時】7月13日(日) 15:00~17:00

【講師】濱地佳世子先生(フードディレクター)

【会場】3階 講堂

【対象】どなたでも

【参加費】無料

【定員】24名

【持ってくるもの】

筆記用具・飲み物

※試食はありますが持ち帰りはできません。



### 警固校区健康づくり実行委員会

#### 『けご・みんなで健康塾』

講師 角美貴子先生

基本は椅子に座って運動します。  
全身と頭(脳トレ)を使って誰にでもできる  
簡単な体操です。

ロコモ体操 ベーシック 【参加費】無料

7月9日(水)10:00~10:40/10:50~11:30

ロコモ体操 ステップアップ(月クラス)【参加費】500円

7月14日(月)10:00~10:40/10:50~11:30

ロコモ体操 ステップアップ(水クラス)【参加費】500円

7月23日(水)10:00~10:40/10:50~11:30

【会場】3階 講堂 【定員】各クラス30名

【持ってくるもの】タオル・飲み物

初心者  
大歓迎

#### 『らくらく美姿勢ストレッチ』

講師 NPO法人ココフル トレーナー

ストレッチポールを使って姿勢改善をするクラスです。  
がんばりすぎない運動&らくらく緩めるストレッチで  
美しい姿勢を目指します。

【日時】7月1日・15日(火) 10:00~11:30

★基本、第1・3火曜日です★

【会場】3階 講堂

【参加費】1,500円/1回 【定員】各15名

【持ってくるもの】ヨガマット(またはバスタオル)  
飲み物



講座の様子をSNSに掲載することがあります。  
掲載不可の方は参加申込時にお申し出ください。

### 夏休み学び隊

日時	講座名	講師	内容	対象	持ってくるもの・服装	参加費	定員
7月24日(木) 10:30~12:00	ドーナツ型キャンドルを作ろう ~キャンドルで本物そっくりドーナツ~	東海佳子先生 (TKcandle主宰/ キャンドル作家)	ドーナツ型でキャンドルを作ります。 自由にデコレーションしてオリジナルのキャンドルを作 りましょう♪	小・中学生	エプロンまたは汚れても良い服装 筆記用具・飲み物	700円 (材料費)	12名
7月24日(木) 18:10~19:30	新体操をやってみよう!	友成可奈先生 (日本スポーツ協 会新体操公認コーチ3/幼稚園 教諭・保育士資格)	色々な音楽に合わせて、楽しく体を動かしましょう♪ ボール・ロープ・リボンを使って、しなやかな体づくりを 目指します(▽)/	年中~中学生	Tシャツとスパッツ (スパッツがな い場合は伸縮性のあるズボンまたは ハーフパンツ)・タオル・飲み物	無料	5名
7月25日(金) 13:00~16:00	カカオ豆からチョコレート作り体験 ~カカオ豆の皮むきからスタート~	牛嶋麻里子先生 (明治チョコレート検定プロ フェッショナル)	チョコレートがどうやって作られているか知っています か?カカオ豆と砂糖を使って手作りチョコを作ります。 作ったチョコレートはその場で食べます。	小学4年生 ~中学生	エプロン・三角巾・ハンドタオル 筆記用具・飲み物	1,000円 (材料費)	12名
7月30日(水) 10:00~11:30	高校生と一緒にプリント体験 ~オリジナルトートバッグを作ろう~	福岡県立福岡工業高等学校 染織デザイン科のみなさん	好きな型と色を選んでトートバッグにシルクスクリーンの 技法でプリントします。組み合わせは無限大! バッグは持ち帰ります。	小・中学生	ハンドタオル・汚れても良い服装 飲み物	無料	16名
8月6日(水) 10:30~12:00	お菓子でカルシウム補給! スコーンとチーズ煎餅ときなこ牛乳を作ろう	chikageさん (公民館主事)	夏休みに不足しがちなカルシウムいっぱいのお菓子とドリ ンクを作って、みんなでおやつタイムを楽しみましょう♪ (お菓子とドリンクの持ち帰りはできません)	小・中学生	エプロン・三角巾・ハンドタオル 筆記用具・飲み物	500円 (材料費)	16名
8月18日(月) ~20日(水) 10:00~11:30	はじめての囲碁 ~3日間で対局できるようになろう~	若狭映那さん (大学2年生)	講師は高校囲碁大会で全国大会出場経験のある大学生 です。基礎からスタートして3日間で9路盤の対局が できるようになることを目指します♪ (保護者の見学はできません。)	小・中学生の 囲碁初心者で 3日間参加で きる人	筆記用具・飲み物	無料	6名

# 7月 けご自治協議会だより

令和7年7月1日発行

## 第47回警固校区 ふれあい夏祭り【お知らせ】

【日時】8月10日(日) ※雨天決行  
 ・17時 開始(16時45分開門)  
 ・20時30分 オーダーストップ  
 ・20時45分 終了(21時15分閉門)

【場所】警固小学校校グラウンド

※詳細は次号(8月号)に掲載いたします。

※前売チケット

- ・子ども会先行販売：7月21日(月)～27日(日)  
 (お近くの子ども会委員に声をお掛けください)
- ・一般販売(警固公民館1階)：8月2日(土)～9日(土)

【問合せ先】

自治協事務局(732-3900)

夏祭り実行委員会

## 校区インディアカ大会の開催【お知らせ】

今秋9月21日(日)に、体振主催で「校区インディアカ大会を開催する予定です。大会に向けて、公民館サークル【警固インディアカクラブ】のご厚意により、毎週行っている練習に参加させていただけるようになりました。

【クラブ練習日】

※毎週月曜日19:30～21:30(警固小体育館)  
 練習の参加を希望される方は、予めお近くの体育振興委員会の委員または自治協議会事務局へご連絡ください。  
 (基本的に毎週月曜日に練習を行っていますが、学校行事等の事情により中止になることもあります)



体育振興委員会

## みんなでカルタ



【解説】  
 男は弱音を吐いてはいけない、と思っている人が多いのではないのでしょうか。  
 辛い時には男女にかかわらず、助けを求めていいのです。



男女共同参画委員会

## 第8回終活セミナーについて【お知らせ】

【日時】7月22日(火) 10:00～11:30  
 【場所】警固公民館3階 講堂 【参加費】無料  
 【個人無料相談】7月8日(火) 13:00～(予約制)  
 【申込先】老人クラブ「西山(090-7924-0823)」

## ふれあいサロン

(毎週金曜)

【日時】4日、11日、18日、25日  
 13:00～15:00

※タペストリー招福つるし飾りの作成

【場所】3階講堂

## 子育てサロン

(第1・3月曜)

【日時】7日 ※21日はお休みです  
 10:00～12:00

※自由遊び

【場所】3階講堂

社会福祉委員会

## 防犯パトロール

【日時】1日(火)・22日(火) 20:00～  
 ※公民館玄関前に集合。出欠は空模様で各自判断ください。  
 ★地域の皆さまのご参加を心よりお待ちしております!!

防犯防災委員会

## 講演会の開催【お知らせ】

日頃から運動を続けることは、生活習慣病の予防だけでなく、寝たきりや認知症の予防にも、とても効果があります。ただ長生きするだけでなく、心も身体も元気で、自分の足で生涯歩き続ける人生を目指すには「運動がどんな役割を果たすのか？」につて、いつでもどこでも簡単にできる運動の実践方法も交えてわかりやすくお話をさせていただきます。

【日時】7月31日(木) 10時～12時(9時45分受付)

【場所】警固公民館3階 講堂 【定員】25名(先着順)

【講師】松田 拓朗氏(福大病院 リハビリテーション部 健康運動指導士)

【テーマ】人生100年時代!生涯歩行を実現させる新しい健康づくり

【締切】7月25日(金)

【その他】運動のできる服装で参加してください

【申込み、お問い合わせ】警固校区自治協議会事務局(下記まで)

保健衛生委員会

## 朝の登校見守り

【日時】1日(火) 7:30～8:00頃

玄関先やご自宅の近所で多くの方々に子ども達の安全な登校を見守って頂けたらと思います。自治協事務局にて見守り用 オレンジベストの貸出をしています。ご協力よろしくお願ひします。

交通安全推進委員会

## 古紙回収

回収場所	新聞紙	ちらし	雑誌	雑紙等	段ボール	アルミ缶	牛乳パック	利用日・時間
★各町内の集団回収	○	○	○	○	○	○	○	毎月10日 午前7時～午前10時まで 雨の日も回収します。
今泉公園内 リサイクルステーション	○	○	○	○	○	○	○	毎週土・日 午前9時～午後5時まで

★校区56ヵ所で集団回収しています。毎月10日(7:00～10:00)に古紙回収の看板がある最寄りの場所に分別してヒモで括って出してください。※段ボールはガムテープで括った場合、又、古紙をポリ袋に入れて出した場合は回収不可となりますのでご注意ください。

※生活ごみを出してはいけません。古紙を出す時はお互い整理整頓しながら出しましょう!

※毎月10日の回収時間は「午前7時～午前10時」となっています。



美化リサイクル委員会



★警固校区自治協議会ブログ★★