

警固公民館だより

8月号
令和7年8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
Instagram



警固公民館
ブログ

★警固公民館だより掲載の講座は**全て予約が必要**です★

警固知っ得大学 第7回講座

「子どもの心と知性（EQ）を育むために まずは自分に優しく矢印を向ける時間を」

～まずはあなたがあなたを大切にする時間を。

きっとそれが子育てにも人生にもつながっていきます～

「もっと頑張らなきゃ」「いい親でいなきゃ」毎日の子育てをそんなふうに無理していませんか？

子どもたちが幸せに生きていくために大切な「こころの知性（EQ）」を育ていくには、まず親であるあなた自身が自分の心に優しくなることがファーストステップ。

その心の受けとめ方や子どもの心を育む関わり方などを一緒に体験していきます。

【日時】8月30日（土）10:30～12:00

【講師】石橋芳子先生

BoostEQ 代表・TED×Fukuoka スピーカー・EQ（こころの知性）講師
マインドフルネス実践者・ミモザテラス特別講師

【参加費】無料

【対象】子育て中の保護者（祖父母等含む）

【会場】3階 講堂

【持ってくるもの】筆記用具

【定員】20名

【託児】5名（1歳～小学2年生）※要・予約（先着順受付）

★託児は会場と別室です。

講師プロフィール

BoostEQ 代表。EQ（心の知性）やマインドフルネスを活かし「子どもたちの心を育むには、まず大人の心から」をテーマに保護者向け講座や講演を行っている。子育てに悩んだとき、自分を責めるのではなく「まずは自分の心に優しくなる」ことを大切に、親自身が心の軸を整えることで、子どもたちも感情を味方にしながら、しなやかに生きる力が育まれていくと伝えている。

2児の母。神戸市と北九州市を拠点に活動中。



【臨時休館日のお知らせ】

★8月13日（水）～15日（金）はお盆の臨時休館です。

※8月13日（水）のロコモ体操のみ実施します。

★8月31日（日）は利用申込のない場合臨時休館します。

※利用申込は8月17日（日）17時までをお願いします。

ものがたりと音楽とアロマのタベ

8月30日（土）19:00～20:00

【参加費】無料 【会場】1階 児童等集会室

【定員】16名【対象】どなたでも（小学生以下は保護者同伴）

★ものがたり・演奏中の入退場はできません。

《ものがたり》

光嶋陽子 「かちかち山」日本の昔話

『おはなしのろうそく10』より

平山巧子 「ファン・タン 西天へ行く」中国の昔話

『子どもに語る中国の昔話』より

《音楽》

ウクレレ DUO

中園司（なかそのつかさ）& 中園奈穂子（なかそのなおこ）

《アロマプロデュース》

友村尚子（OneDrop 主宰）

警固知っ得大学 第8回講座

「みんなで支え合う介護保険制度」

介護保険って何？なんで介護保険料は高いの？

介護保険はどうやって使うの？などの疑問を

福岡市福祉局介護保険課の梅崎氏が詳しく説明します。

【日時】9月11日（木）10:00～11:30

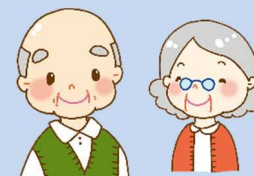
【講師】梅崎諭さん（福岡市重症化防止担当主査）

【参加費】無料【対象】どなたでも

【会場】1階 児童等集会室

【持ってくるもの】筆記用具

【定員】15名



警固校区健康づくり実行委員会

『けご・みんなで健康塾』

初心者
大歓迎

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

8月13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

8月25日（月）10:00～10:40/10:50～11:30

★8/11はありません。ご注意ください。

ロコモ体操 ステップアップ（水クラス）【参加費】500円

8月27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

『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

ストレッチボ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】8月5日・19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

区役所・出張所に行かずに手続き

マイナンバーカードの申請や

マイナ保険証の申込等のサポートを実施します。

公民館でカードを新規申請（要予約）すると、

後日、出来上がったカードが

ご自宅に届くので大変便利です。

（区役所・出張所へ受取りに行く必要はございません。）

またカードをお持ちの方にはマイナ保険証の利用申込等の
サポート（予約不要）も実施します。

【日時】令和7年8月29日（金曜日）14時～16時

【会場】警固公民館 講堂

【対象者】中央区に住民票のある方

【事前予約終了日】8月25日（月）

9:00～18:00

【予約受付】福岡市マイナンバーカード
申請出張サポートコールセンター
TEL 092-600-2402

【必要なもの】事前にコールセンターにお問い合わせください。

8月 けご自治協議会だより

令和7年8月1日発行

第47回 ふれあい 夏祭り

日時：令和7年8月10日（日）

会場：警固小学校 校庭※雨天決行

【当日スケジュール】

16：30 当日券販売開始 18：00 開演
17：00 商品引き換え開始 20：30 商品引き換え終了
17：45 開会式 20：30 閉会式

【前売り券販売案内】

期間：8月2日（土）～ 8月9日（土）
時間：平日13時～17時 土日13時～18時
場所：警固公民館 1階

○ゲーム券（100円） ○ジュース（100円） ○お茶（100円）
○かき氷（100円） ○フランクフルト（100円） ○たこ焼き（300円）
○からあげ（300円） ○フライドポテト（200円） ○カレーライス（300円）
○焼鳥（200円） ○ハイボール（300円） ○生ビール（300円）

※ 会場敷地内は禁煙です。当日は車両の乗り入れ、ペットを連れての入場はお断りしています。
※ 当日は猛暑日も予想されます。こまめな水分補給など、熱中症対策をお願い致します。

主催：警固校区夏祭り実行委員会

肩こり改善ストレッチ【ご案内】

現代社会、日頃肩こりでお悩みの方が多いのではないのでしょうか？
そこで、今回は簡単なストレッチを教えてください。
身体が変われば、毎日が変わる！！是非この機会にご参加ください。
【日 時】8月31日（日）10時～12時（9時45分受付）
【場 所】警固公民館3階 講堂 【定 員】30名（先着順）
【講 師】鬼塚祐樹氏（evolutionary-Truth ストレッチ&整体）
【締 切】8月22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

第9回終活セミナーについて【お知らせ】

【日時】8月26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】8月7日（木）13：00～（予約制）
【無料相談申込先】老人クラブ「西山（090-7924-0823）」

ふれあいサロン

（毎週金曜）
【日時】1日、8日、22日
29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】4日、18日
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（金）・18日（月）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。

防犯防災委員会

朝の登校見守り

【日時】27日（水）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いします。

交通安全推進委員会

みんなでカルタ



【解説】
女性も意識を変えましょう。何かを依頼されたら「私にはできません」と言わないで、やってみることが男女共同参画の第一歩です。

男女共同参画委員会

青少年育成寄席

日時 2025年9月21日（日）
10：30 開演（10：00 開場）11：40 終演
場所 警固公民館3階講堂
出演 林家はな平（福岡市早良区出身）
募集人数 着席：60名 当日先着順（チケット無）
対象 小学4年生以上
参加費 警固校区在住者 無料
警固校区外在住者 大人500円：当日徴収
※高校生以下は無料
←詳細は公民館設置
チラシ参照

皆様のお越しを
お待ちしております



青少年育成委員会

古紙回収

回収場所	新聞紙	ちらし	雑誌	雑がみ等	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	0	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0	0	毎週土・日 午前9時～午後5時まで

★校区56カ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。

美化リサイクル委員会



★警固校区自治協議会ブログ★★