

警固公民館だより 9月号

令和6年9月1日発行



警固公民館ブログ

〒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。

※FAX・メールでは受付しませんのでご注意ください。

警固知っ得大学、警固みんなで健康塾、らくらく美姿勢ストレッチ、ユマニチュードは**予約が必要**です。窓口または電話でお申し込みください。

(臨時休館日を除く 9:00~17:00)

ココロとカラダの健康フェスタ KEGO

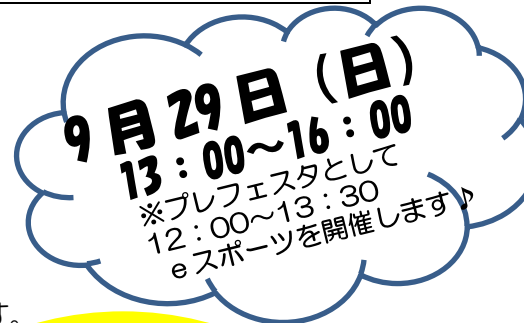
共催 警固校区保健衛生委員会

警固校区保健衛生委員会と警固公民館の共催で公民館全館を使って健康フェスタを開催します！

子どもから高齢者までみんなで楽しんで健康になりましょう♪

健康フェスタは**全て予約不要・参加費無料**です❀

※チーズ作り・ハーブ塩作り・日本茶のおもてなしも無料です。
※講座に関する物販もあります。(希望者のみ)



【休館日のお知らせ】
9月8日(日)は月1回の臨時休館です。

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

※タオル・飲み物を持参してください。

※クラスを2つに分けます。※定員は各クラス30名です。

〇〇ココモ体操 ベーシック 【参加費】無料

9月11日(水) 10:00~10:40/10:50~11:30

〇〇ココモ体操 ステップアップ(月クラス)【参加費】500円

9月9日(月) 10:00~10:40/10:50~11:30

〇〇ココモ体操 ステップアップ(水クラス)【参加費】500円

9月25日(水) 10:00~10:40/10:50~11:30

『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】9月3日・17日(火) 10:00~11:30

★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

3階 講堂
12:00~13:30
eスポーツ体験会
【講師】大川照明先生 福岡天神医療リハビリ専門学校
子どもから高齢者まで楽しめる「ボーリングゲーム」で
認知症を予防しましょう。
定員18名(先着順)※当日11:30から受付します。

13:45~16:00
体幹トレーニング体験会
【講師】NPO法人ココフルトレーナー
13:45~幼稚園児 14:15~小学生・中学生
15:00~大人 ※運動ができる服装で参加してください

2階 和室
13:00~16:00
お灸体験
【講師】森澤孝次郎さん
(せんねん灸・鍼灸師)
お灸の使い方をレクチャーします♪
自分のツボを見つけましょう(^▽^)

1階 児童等集会室
13:00~16:00
チーズ作り体験
【講師】愛菜香子先生
(健康な身体をつくる料理研究家)
13:00~/14:00~/15:00~
定員 各時間10名(当日先着順)

ハーブ塩作り体験
【講師】岩橋たか子先生
(ひだまりハーブガーデン&スクール主宰)
★自由にハーブ塩づくりをお楽しみください。

3階 学習室
13:00~16:00
健康クイズにチャレンジ♪
警固校区保健衛生委員会

1階 研修室
13:00~16:00
計測コーナーOPEN
【測定】日本調剤
体組成計・骨量測定・血管年齢
糖化度測定・握力測定

1階 ロビー&駐車場
13:00~16:00
日本茶のおもてなし
【講師】今村由美先生
(茶時遊空間代表・日本茶インストラクター)
移動式茶室で淹れたお茶をお楽しみください。

★お菓子販売★
国産小麦や北海道バターを使った焼き菓子
社会福祉法人 柚の木福祉会

警固知っ得大学 第6回講座 「心不全」～心臓に負担をかけないために～
心不全とは、心臓の機能が落ち、必要な血液を全身に送ることができなくなる状態です。
心不全にならないための予防や、なってしまっても悪化させない生活方法についてお伝えします。
【日時】9月18日(水) 10:00~11:30 【講師】平幸平さん(薬院内科循環器クリニック 看護師)
【参加費】無料 【対象】どなたでも 【会場】3階 講堂 【定員】20名 【持ってくるもの】筆記用具

認知症コミュニケーション・ケア技法「ユマニチュード®」講座
【日程】令和6年9月30日(月) 10時00分~11時00分【場所】警固公民館 講堂
【申込方法】二次元コードを読み込んでいただき、オンラインでお申し込みください。
オンラインでのお申込みが難しい場合は、福岡市ユマニチュード講座
一斉実施事務局に電話でお申し込みください
TEL:092-600-2786(平日9:00~17:00)
※警固公民館に申し込みも可能です。



9月 けご自治協議会だより

令和6年9月1日発行

警固校区 モルック大会

【日時】9月22日(日) 9:30~ (選手集合)
 【場所】警固小学校グラウンド
 ※全体練習: 9月21日(土) 19:00~21:00
 ※昼食: 応援者の方を含めてこちらで準備します
 ※参加資格: 校区に在住および就業している18歳以上
 (学生は除く)

【問合せ先】
 各町内の体育振興委員または
 自治協事務局(732-3900)



体育振興委員会

青少年健全育成研修会のお知らせ

映画「夢みる小学校 完結編」上映会!

【日時】10月6日(日)
 ① 10:30~12:30
 ② 13:30~15:30

※定員(各60名)

【場所】警固公民館3階 講堂

【参加費】無料(要:整理券)

◎小学生・中学生・高校生・警固校区在住者

※整理券は、公民館2階地域団体室で配布(10時~14時30分)

※警固校区以外の大人は、500円にて鑑賞券を販売します(問合せ
 ください)

※定員になり次第締め切ります

【問合せ先】警固校区自治協議会

☎092-732-3900(平日10時~15時)

青少年育成委員会 kegokko@gmail.com

青少年育成委員会

子どもたちに、もっと自由を!
 学校に、もっとわくわくを!!



防災講座及び防災訓練

【日時】10月4日(金) 13:30~15:30
 【会場】筑紫女学園中学校・高等学校 体育館(入口は裏門体育館側)
 【内容】市民局による防災講座、AED・担架づくり・ローリング
 ストック
 【参加費】無料
 対象:警固校区の皆さん、筑紫女学園高等学校生徒、
 警固中学校生徒
 【その他】上履きをご持参ください



防犯防災委員会

第60回警固校区体育祭(防災運動会)【お知らせ】

【開催日】10月13日(日)

※雨天の場合は、10月19日(土)に順延

【場所】警固小学校校グラウンド

※詳細は次号(10月号)に掲載いたします。

【問合せ先】

自治協事務局(732-3900)

ふるってご参加ください!!



体育祭実行委員会

ふれあいサロン

(毎週金曜)

【日時】6日、13日
 20日、27日
 13:00~15:00

※風雅美人絵巻の作成

【場所】3階講堂

子育てサロン

(第1・3月曜)

【日時】2日
 ※16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】2日(月)・17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。

防犯防災委員会

みんなにやさしい防災研修

【日時】9月21日(土) 19:00~(1時間程度)
 【場所】警固公民館3階 講堂
 【講師】(株)談 森林久枝氏
 【内容】「防災」をテーマに男女共同参画について考えます。
 カードを使ったグループワーク
 【参加】自由(当日、来てくださいネ~)

男女共同参画委員会



朝の登校見守り

【日時】17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
 います。

交通安全推進委員会

★警固校区自治協議会ブログ★



古紙回収

回収場所	新聞紙	ちらし	雑誌	雑がみ	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カ所の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!



美化リサイクル委員会