

高齢者地域参画支援事業 **熟年カレッチ** ウォーキングのための体力づくり②

日 時：10月18日（金） 10時～12時
場 所：福浜公民館 2階 講堂
講 師：健康運動指導士（斎藤 郁磨 氏）・保健師
対 象：概ね60歳以上
定 員：先着30名
申込期間：10月1日（火）～10月16日（水）
申 込 先：福浜公民館 ☎761-8060
主 催：福浜公民館
持ってくる物：タオル・飲み物（熱中症予防のため）



室内用シューズがある方は、ご持参ください。

※動きやすい服装でお越しください。



ふくふく文庫

10月の本の貸出し日 毎週土曜日

日 時：5日、12日、19日 13時～17時
場 所：福浜公民館 1階 児童等集会室

※10月26日は運動会準備の為、本の貸出しはお休みです。

10月のお話ひろば

日 時：10月19日（土） 13時30分～
場 所：福浜公民館 2階 講堂



楽しいお話しや紙芝居オカリナ演奏もありますヨ♡
お誘いあわせの上、気軽にお越しください。

子育て広場 **わらべ** 毎月第2・第4土曜日

日 時：12日、26日 10時～12時
場 所：福浜公民館 2階 講堂
対 象：未就学児とその保護者



好きな時間にやって来て、子育ての悩みや、いろいろなことを語り合いながら、ゆっくりと自由に過ごせる場所です。
お友達作りしませんか？ お気軽にお越しください♡

公民館でマイナンバーカードの申請をすると大変便利です!!

マイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影(無料)を行います。
公民館で申請すると後日自宅に届くので大変便利です(要予約)
また、カードをお持ちの方には、健康保険証の利用申込や公金受取口座登録のサポートも実施致しますので、お気軽にご相談ください(予約不要)。
詳細は、市ホームページ「マイナンバーカード申請出張サポート」で!

【日 時】 令和6年11月13日（水）14時～16時
【会 場】 福浜公民館 2階 講堂
【対象者】 中央区に住民票のある方
【事前予約期間】 11月7日(木)まで 9時～18時
定員に達した時点で予約受付を終了します。

【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 FAX 06-7664-9531
※インターネットでも予約できます
（「福岡市マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）

【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。
【主 催】 福岡市総務企画局データ活用推進課
（この事業は業者への委託により実施します。）

福岡市防災フェア

～福岡県西方沖地震、あれから20年～

防災関連団体による啓発ブース出展や消防車等の車両展示、消防音楽隊による演奏、など、子どもから大人まで楽しみながら学べるイベントです。

【期間】令和6年11月2日(土)10時～16時
【場所】福岡市役所西側ふれあい広場
（中央区天神1-8-1）

【対象】どなたでも参加可能(無料)

【申込】不要

【問い合わせ先】市民局地域防災課 711-4156

詳細は、市ホームページ(「福岡市 防災フェア」で検索)でご確認ください。



校区行事

第13回合同運動会

開催日時：10月27日（日）
午前8時40分開会
開催場所：福浜小学校 校庭
※地域の予備日はありません。



第53回福浜まつり



開催日時：11月2日（土）
12時開会～16時終了
予 備 日：11月3日（日）
開催場所：福浜小学校 校庭

詳しくはポスターをご覧ください。

【福岡市からのお知らせ】

令和7年度採用

福岡市福浜公民館主事の募集について

生涯学習や地域コミュニティ活動に関する深い理解と関心をもち、公民館事業を積極的に推進していく上で必要な能力と熱意を有する人で、居住または職業等の関係で館区内の実情に明るい人を募集します。(詳細は募集案内をご確認ください)

- ◆任 用 期 間 令和7年4月1日～令和8年3月31日
- ◆募 集 期 間 令和6年10月11日（金）～
令和6年11月8日（金）
- ◆募 集 案 内 募集期間内に中央区地域支援課及び
福浜公民館で配布（市ホームページにも掲載）
- ◆問い合わせ先 中央区地域支援課
申 込 先 TEL 718-1061 FAX714-2141

臨時休館のお知らせ



臨時休館日：10月13日（日）
利 用 申 込： 9月29日（日）17時まで
※利用申し込みがなければ臨時休館いたします。

裏面もご覧ください





第13回 福浜小学校・福浜校区 合同運動会

開催日時: 令和6年10月27日(日)
午前8時40分開会

開催場所: 福浜小学校 校庭

雨天延期の場合: 10月29日(火) 小学校のみ

※地域の予備日はありません。

未就学児の風船取は時間の都合上、中止です。

風船取に代わるものとして、

令和7年度新一年生になるお子様には

プレゼントをお渡しします!

★受付時間: 午前10時00分～11時00分まで

★受付場所: 本部テント横地域受付

(必ず保護者同伴でお願いします)

★受付対象: 令和7年度新1年生

★募集人数: 先着50名

詳しくはポスターをご覧ください♥

ちょっと学んでみませんか? ユマニチュード

ユマニチュード®…「人間らしくある」という意味をもつフランス語の造語

認知症になっても住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせるように
フランス発祥の認知症ケアの技法

ユマニチュード考案者…イヴ・ジネスト氏とロゼット・マレスコッティ氏
(フランスの体育学専門家)

4つの基本の技術「4つの柱」

☆「4つの柱」…あなたのことを大切に思っていますというメッセージで
「見る」→「話す」→「触れる」→「立つ」の順番にケアを行う必要があります。

★見る: 相手にできるだけ近づいて、
正面から目線を合わせ、
長く相手を見る



★話す: 話す時は、できるだけ低めのトーンで、
穏やかにゆっくりと、抑揚をつけ、
前向きな言葉を使って話します。
相手から返事が無くても黙らずに
「目を開けてくれてありがとう」
「元気そうですね」など、
いつもの3倍くらいたくさん話しかける。



★触れる: 相手に触れる時の大原則は「つかまえない」こと。
手のひらで広くゆっくり包み込むように
ゆっくりと触れると、相手も安心する。



★立つ: 自分らしさと健康のためにもとても大切。
1日20分間立つことができれば、
寝たきりにならずに最期の日まで
立つ力が保てます。
歯を磨く、トイレまで歩く、
ベッドの柵や家具などにつかまり、
着替えを行うなど数分間の「立つ」の動作の
積み重ねで良いのです。



福岡市では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせるまち「認知症フレンドリーシティ」を目指し、「ユマニチュード」の普及・促進に取り組んでいます。
講座のご案内は市政だよりや福岡市ホームページでご覧いただけます。