

高齢者地域参画支援事業 **熟年カレッシュ** 令和7年度 シニア元気教室

		日 時	内 容
シニア 元気 教室	第1回	5月16日(金) 10時~12時	お腹の脂肪を減らそう! (ながらで長続きながら健康法)
	第2回	11月21日(金) 10時~12時	お腹の脂肪を減らすコツ (運動がメインです)
いきいき 講座		令和8年 3月19日(木) 10時~12時	お腹の脂肪を減らすコツ仕上げ

集合場所: 福浜公民館 2階 講堂
(雨天時は公民館で運動します。)

講 師: 栄養士・健康運動指導士・保健師

対 象: 概ね60歳以上

定 員: 先着25名

申込期間: 5月1日(木)~5月15日(木)

申 込 先: 福浜公民館 ☎761-8060

主 催: 福浜公民館

共 催: 中央区保健福祉センター地域保健福祉課

★教室前に毎回健康チェックを行います。

★動きやすい服装でお越しください。

★水分補給用の飲み物(500ml程度)をお持ちください



第5回 明るいシニアライフ ミニ相談会

★★ 片付け編 ★★

~始めてみよう! すっきりお部屋ダイエット~

明るいシニアライフを送るため、お部屋の中の整理をはじめませんか?

片付け方のコツやゴミ出しあれこれをカフェ形式で楽しく専門の方が教えてくださいます。是非おこしく下さい♡

日 時: 6月12日(木) 13時~15時
(受付: 14時30分まで)

- ❖お部屋の片づけ方 ……13時~13時30分
講話: (株)ヨロコビムラ たより処 あきのて
- ❖ゴミの出し方あれこれ…14時~14時30分
講話: 森 義孝 氏 (福浜公民館主事)
- ❖個別相談もあります!

場 所: 福浜公民館

1階 介護用品展示(いこいの家)

2階 お部屋の片づけ方&ゴミ出しあれこれ
個別相談

対 象: 興味のある方、年齢問わずどなたでも

申込み: 事前申し込みは不要です。

★時間内であれば自由に入退室できます。

相談窓口: ・中央第1いきいきセンター

・中央区社会福祉協議会

・様々な事業所

問合せ先: 福浜公民館 ☎761-8060

主 催: 福浜公民館



母子巡回健康相談

日 時: 5月9日(金) 10時~

場 所: 福浜公民館 2階 講堂



★★★臨時休館のお知らせ★★★

5月3日(祝土)~5日(祝月)・・・ゴールデンウィーク

5月18日(日)・・・月に一回の臨時休館

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、マイナ健康保険証の利用申込等のサポート(予約不要)も実施致します。

開催日時	申込期間
5月16日(金) 14時~16時	5月12日(月)まで 9時~18時
8月26日(火) 14時~16時	6月1日(日)~8月20日(水) 9時~18時
10月3日(金) 14時~16時	8月1日(金)~9月29日(月) 9時~18時

【会 場】 福浜公民館 2階 講堂

【対 象】 中央区に住居票のある方

【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

※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尋ねください。

【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。)

申込期間が違うので
ご注意ください!

ふくふく文庫



◆5月の本の貸出し日◆ 毎週土曜日

日 時: 10日・17日・24日・31日 13時~17時

場 所: 福浜公民館 1階 児童等集会室

※3日は臨時休館のため、本の貸出しはお休みです。

◆5月のお話ひろば◆

5月のお話ひろばはお休みです。

子育て広場 わらべ 毎月第2・第4土曜日

日 時: 5月10日・24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



❖公民館補助要員を募集します❖

募集人員: 若干名

依頼内容: ①公民館の管理運営等に関する協力

・館内外の清掃、受付業務、公民館の事務に関する協力等

②週2~3日お手伝いが出来る方

・時間: 9時~17時(2交代制: 約4時間程度)

(時間単位で必要に応じて依頼を行います)

謝礼金: 福岡市の規定によります

募集期間: 5月31日(土)まで

問合せ先: 福浜公民館 ☎761-8060

詳しくは館長または主事までお尋ねください。

