

# 城南公民館だより

No. 11号 令和5年2月1日



メール

〒814-0111 福岡市城南区茶山 6-21-5  
TEL: 092-843-9418 FAX: 092-843-8693  
メール: [jounan90@jcom.home.ne.jp](mailto:jounan90@jcom.home.ne.jp)  
\*講座のお申し込みは毎月1日より、電話・FAX・メールで受け付けています。

公民館の様子をご覧いただけます。



←ブログ

Instagram →



## 令和5年度公民館サークル募集

令和5年4月から公民館と城南小学校施設を利用し活動を計画されているサークルの申し込みを受け付けます。今年度利用サークルも申し込みが必要です。活動期間は令和5年4月から令和6年3月までの1年間です。

希望者には、2月1日(水)より申請書をお渡ししますので公民館窓口までお越しください。

また、利用の可否は3月の公民館運営懇話会に諮り、決定します。

\*講師による申し込みは出来ません。



## あっとホームじょうなん

### ～あなたは大丈夫？フレイル予防講座～

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態を「フレイル」と言います。



#### 第1回 フレイル予防 学習編

- ・日時: 2月13日(月) 13:30～15:00
- ・内容: フレイルとはどんな状態?  
フレイルのチェック方法と運動

#### 第2回 フレイル予防 実践編

- ・日時: 2月20日(月) 13:30～15:00
- ・内容: もし介護が必要になった場合の費用や備え  
フレイル予防プランと運動

◎講師: 明治安田生命 諸江 百合香さん

## いきいき学級

### ～第11回 みそ造り体験～

- ・日時: 2月1日(水) 10:30～11:30
- ・講師: JA「まめひめ」のみなさん
- ・定員: 20名(先着順)
- ・申し込み受付中

### 第12回

#### ～音楽を楽しもう！マンドリンコンサート～

素敵な音楽を聞いて

心を豊かにしましょう！

- ・日時: 2月22日(水)  
10:00～11:30
- ・講師: 大口 都志美さん
- ・定員: 25名(先着順)



\*Zoomでの参加を希望される方はメールでお申し込みください。IDとパスコードを返信いたします。

### 第13回

#### ～シニア☆アビスパde健康教室～

楽しい運動でカラダもココロも笑顔で健康に！

アビスパ福岡と福岡大学の専門スタッフによる健康教室です(∇∇)/



- ・日時: 3月1日(水)  
10:00～11:50
- ・内容: 健康講座・ステップ運動・お楽しみゲーム等
- ・定員: 20名(先着順)
- ・持ってくるもの: 室内シューズ(滑らないもの)  
タオル・飲み物



## その他の行事予定

8日(水)	10:00～	ニコニコくらぶ
11日(土)	13:30～	自治協議会役員会
	20:00～	夜間防犯パトロール
21日(火)	19:00～	小学校施設利用調整会議
26日(日)	10:00～	ウインタースポーツフェスティバル

### ワクワク元気広場～楽しいひなまつり～

中村学園大学食膳・食育ボランティア部のみなさんと、「ひなまつり」にちなんだお菓子づくりやゲームを楽しみます！

- ※日時: 3月4日(土) 10:00～12:00
- ※定員: 15名(先着順)
- ※参加費: 無料
- ※共催: 校区子ども育成連合会



### 災害時非常食作り体験

- ❖日時: 2月14日(火) 10:00～12:00
- ❖講師: 食生活改善推進員 金久 芳恵さん
- ❖内容: ポリ袋で「お湯にポチャんと調理」しよう！  
(ご飯とおかず1品)
- ❖定員: 20名(先着順)
- ❖主催: 校区社会福祉協議会



### 臨時休館のお知らせ

2月19日(日)は利用の申し込みがない場合、臨時休館いたします。この日に利用を希望される場合は、2月9日(木)17時までにご連絡をお願いします。



出会い ふれあい 助けあい 明るいわが町 わが校区

\*ひまわりセンターラジオ体操 毎週日曜日 8:00～於: 小学校 (雨天時: 体育館)

## ～ウィンタースポーツフェスティバル～

- ☆日にち：2月26日（日）  
☆時間：9：00 受付開始  
9：30 開会式  
☆種目：ウォーキング（約3.5km）  
マラソン 低学年 1km  
高学年 2km  
駅伝 1チーム6人（1区間1km）



- ☆申し込み：当日受付  
学校配布のプリントでの申し込みも可  
\*健康運動指導士によるストレッチ・ウォーキング・マラソンの指導もありますよ。  
(変更や中止の場合があります)

## ～なごやかサロン～

### 「バランスのとれた食事・結核について」

- ❖日時：2月15日（水）10：00～11：00  
❖講師：栄養士 吉川 紀三代先生  
保健師 細本 翠さん  
❖定員：20名（先着順）  
❖参加費：200円  
❖申し込み：2月1日（水）より受け付け



## ～すくすくサロン～

絵本を読んだり情報交換したり  
自由にお過ごしください。

- ❖日時：2月2日（木）・9日（木）・16日（木）  
10：30～12：30  
(時間中自由にお越しください)  
❖場所：城南公民館 児童等集会室  
❖対象：就学前（乳幼児）のお子さまとその保護者  
❖定員：各日 8組（先着順）  
❖申込締切り：開催日前日  
\*ボランティア募集中です。子ども達とふれあってみませんか？（問い合わせ先：城南公民館）



## 1月の公民館

寅年から卯年へ・・・公民館の玄関で一年間いろいろなコスチュームで頑張ってくれた寅さんの親子、うさぎさんたちにバトンを渡しました。飛躍の卯年！今年はどんな事が出来るかな？楽しみです！

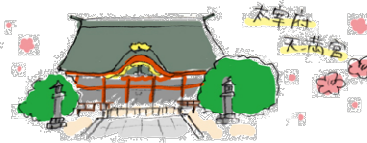


「一月は往ぬる二月は逃げる三月は去る」と言いますが、1月は本当にあっという間に行ってしまいました。気が付けば4月、新年度・・・とならないように一刻一刻を大切に過ごしたいですね。

## 健康づくり推進委員会より

### ～2月の歩こう会～

- ◎月 日：2月18日（土）  
◎行 先：太宰府天満宮  
◎集合場所：西鉄薬院駅改札前  
◎集合時間：10：00  
◎行 程：薬院駅 太宰府駅→太宰府天満宮→天開稻荷社→梅園→太宰府駅（解散）  
◎運 賃：薬院→太宰府 片道360円  
\*飲み物は各自でご持参ください。 \*雨天中止



### ～ニコニコくらぶ～

- ◎日 時：2月8日（水）  
10：00～12：00  
◎内 容：体操・脳トレなど  
◎場 所：城南公民館 講堂  
\*動きやすい服装で、上靴と飲み物をご持参ください。



\*公民館への問い合わせや申し込みは、午前9時から午後5時までにお問い合わせいたします。

## 7億円当選！？ 心当たりのないメールは無視！

- \*大金が当選したというメールや、SMSが来てもうのみにせず、すぐに削除し相手には絶対に連絡しないようにしましょう。  
\*「当選金を受け取るため」などと言って事前にお金を請求されたら詐欺です。  
\*周囲の人は、高齢者にならなくなった様子がないか日ごろから気を配りましょう。  
\*困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。（消費者ホットライン188）  
\*福岡市消費生活センター相談コーナー



TEL:092-781-0999

## 不審電話にご注意ください!!

市職員や警察官、金融機関職員になりすました不審電話が増加しています。

「保険料の過払い金を還付する」などと偽って、誘導する事案が発生していますので、十分に注意してください。

- ・電話でお金はすべて詐欺！
- ・一人で判断せず、家族や警察に相談

福岡市役所市民局防犯・交通安全課  
福岡県警察本部生活安全総務課



## ❖図書ボランティア「たんぽぽ広場」❖

- ◇日時：2月25日（土）  
10：00～12：00  
◇場所：城南公民館 児童等集会室

\*1階ロビーのミニ図書館には福岡市総合図書館よりお借りした本もたくさんありますよ。

