



頌 春



ごあいさつ

新年 あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染防止のため昨年も多くの校区事業が中止となり楽しみにされていた皆様には大変ご迷惑をおかけしております。

今年も福岡市の方針に沿って事業開催を考えていきますので皆様方のご理解・ご協力をお願い申し上げます。



自治協議会会長 三角隆義

【保健師さんの健康アドバイス】



健康な人も、年に1回は健康診断！

糖尿病や高血圧などの生活習慣病の多くは自覚症状がほとんどありません。
健診を受けて今の自分の健康状態を確認 + これから先も健康でいられるかを
チェックしましょう！

よかドック (福岡市国民健康保険の特定健診)

対象：40～74歳の福岡市国民健康保険加入者
料金：500円 ※令和3年度中に40歳、50歳になる人及び満70～74歳の人、
市県民税非課税世帯(要証明書)の人は無料。

予約：集団健診予約センター TEL0120-985-902
受付時間 9:00～17:00 (月～金)

詳しくは、「福岡市 けんしんナビ」を検索。
自分に合った健診のチェックや市の施設等で行う
健診の予約ができます。



↑スマホはこちら



後期高齢者健康診査 (福岡県後期高齢者医療)

対象：満75歳以上
料金：500円
予約：実施医療機関へ電話で予約

受診場所等のお問い合わせは
TEL092-651-3111へ
受付時間 8:30～17:30
※土日祝日・年末年始除

1月スケジュール

あんぜんほたる

1月はお休みです！

【日程】次回は2/9(水)19:45

【集合場所】別府公民館



あんぜんほたる防犯活動
計113名参加(12/8現在)
ご協力ありがとうございます。

注：2/23(水)祭日でお休みです

【体操講座参加者募集】

けんこうラー

体操講座！

「冬の運動不足
を解消！」



※タオル・飲み物はご持参ください
マスクをお忘れなく！

状況によって中止の場合も有ります

<主催：自治協議会・健康づくり>

～自宅でも簡単にできる運動～

日時：1月16日(日)9:30～

場所：別府公民館 講堂

講師：平塚 泉さん

募集：20名(先着順)

申込先：別府公民館 ☎ 821-7489

受付は12/21～ 受付時間 9:00～17:00

注 意：公民館休館日12/29～1/4

無料

高齢者かんたん料理教室
「免疫力アップの為の食事」

日時 1月28日(金)10:00～12:00

募集 15名 先着順！

講師 渡邊先生(管理栄養士)



作った料理は持ち帰りの為
容器をご持参下さい。
参加者は三角巾・エプロン・マスク必着！

申込先：別府公民館 ☎ 821-7489

受付は1/5～ 受付時間 9:00～17:00

主催 社会福祉協議会

共催 食生活改善推進委員



子育てひろば



1月・2月はお休み

次回開催は3/7

(平塚先生体操講座)

です。



昨年の11月の様子

新型コロナウイルス感染防止のため
会場での飲食はできません。

