



健やかサロン (公民館主催)

毎月 第1・第3木曜日 10:30~12:00

7月6日(木)

- ・内容:「フレイル予防」
～ 講話と運動～
- ・講師:健康運動指導士 沖田 満壽美氏
- ・定員:なし



7月20日(木)

- ・内容:介護のこと何でも相談会
- ・講師:いきいきセンター山福氏 大野氏
- ・定員:なし



※介護でのお困りごとや、介護保険のことなど何でもご相談ください。

8月3日(木) (社協協賛)

- ・内容:「耳ヨガ」で自然治癒力を高め心身のバランスを整えよう
- ・講師:耳ヨガインストラクター 池田 侑加氏
- ・定員:40名 定員になり次第〆切

※耳ヨガのあとはみんなでカレーをいただきます。

※準備の都合上お申込みください。

申込み必要



わんぱく広場・サロン (公民館主催)

- ・日時:7月13日(木) 10:30~12:00
7月27日(木) 10:30~12:00
- ・内容:絵本の読み聞かせ、水遊び(予定)
(着替えと水筒の準備をお願いします。)

※7月のわんぱく広場は第2・第4木曜日の2回開催します。時間内でしたら何時からでも参加できますので、都合に合わせてお越しください。



夏休み企画



集まれ!しろはま元気っ子!

☆第1弾☆ (公民館主催、社協協賛)

- ・日時:7月25日(火) 10:30~12:30
 - ・場所:城浜公園 (雨天の場合は城浜小学校体育館)
 - ・内容:スポーツ鬼ごっこ
 - ・講師:東体育館 運動指導士 鬼丸慎史氏
 - ・対象:小学1年生~6年生
 - ・定員:ありません ・参加費:無料
- 【持ってくるもの】水筒、ハンカチ、上靴
【ランチメニュー】カレーライス

ランチと一緒に食べましょう。お友達も誘ってね。



☆第2弾☆

- ・日時:7月26日(水) 10:00~12:00
 - ・場所:城浜公民館 講堂
 - ・内容:エネルギー教室 (電気のことを体験しながら楽しく学べます)
 - ・講師:九電産業株式会社
 - ・対象:小学4年生~6年生
 - ・定員:ありません ・参加費:無料
- 【持ってくるもの】水筒、ハンカチ、上靴、筆記用具
【ランチメニュー】チャーハン



※参加希望の方は、学校で配られた申込み用紙に記入して担任の先生に渡すか、直接公民館に持ってきてください。みなさんの参加を待っています。

※申込み後、欠席するときは必ず公民館に電話してください。

提出期限 7月14日(金)

重ね絵体験教室

- ・日時:8月8日(火) 10:00~12:00
- ・場所:城浜公民館
- ・内容:重ね絵体験教室
- ・講師:立体カードかさね絵ラボ 画像鑑賞家 松尾 一声氏
- ・参加費:無料 ・定員:8名 定員になり次第〆切

申込み必要

★新型コロナウイルスの影響により事業を中止する場合があります。

令和5年度第1回公民館運営懇話会

- ・日時:7月3日(月) 14:00~
 - ・場所:城浜公民館
- ※傍聴される方は開始の15分前までにお越しください。

令和5年度公民館運営懇話会委員<順不同 敬称略>

	委員氏名	役職名
1	佐藤 昌宏	城香中学校校長
2	清家 貴文	城浜小学校校長
3	難波 順子	自治協議会会長
4	生島 年郎	ねんりんクラブ連合会長
5	菊池 勇	前公民館館長
6	宮下 美恵子	サークル利用者代表
7	末吉 フミヨ	衛生献血連合会会長
8	吉田 耕作	民生児童委員会会長
9	日高 真琴	体育振興会会長
10	坪井 美加	人権尊重推進協議会会長

よろず相談会

- ・日時:7月6日(木) 10:00~12:00
- ・場所:城浜公民館隣接 老人いこいの家
- ・相談員:東区社協 山本 誠氏

買い物支援 移動販売

☆移動販売の時間が変わりました☆
毎週土曜日『筑前はかたや』

時間	場所
14:00	2区27棟前
14:15	城浜公民館
14:30	18区集会所前
14:45	16区集会所前
15:00	12区集会所前



※時間は目安ですのでご了承ください。
※ご自宅まで運ぶのが大変な方はお手伝いします。

臨時休館のお知らせ

- ・7月2日(日)は利用申し込みがない場合は臨時休館いたします。希望される方は6月27日(火)までに申込みください。
- ・8月13日(日)~15日(火)は、利用申し込みがないときは臨時休館します。この期間に利用を希望される場合は、7月21日(金)17時までにご連絡をお願いします。

城浜校区 やさしい体力測定

- ・日 時：令和5年7月24日（月）10：30～12：00（受付開始10：00）
- ・場 所：城浜公民館 講堂（東区城浜団地32-2）
- ・内 容：体力測定（血圧測定、握力、足趾力、フレイルチェック等）
簡単なストレッチや筋力トレーニング
- ・講 師：東区保健福祉センター地域保健福祉課
健康運動指導士 筑地 公成
城浜校区担当保健師 石黒 りょう
- ・定 員：30名 ★要予約
予約先：城浜公民館（電話 092-671-6181 まで）



※注意事項

- ・動きやすい服装と上履きでご参加ください。
- ・タオルと水分補給のためのお茶等をご持参ください。
- ・体温を測定し、体調に問題ないことを確認してお越しください。

主催 城浜校区衛生・献血連合会
協力 城浜公民館
東区保健福祉センター地域保健福祉課

お問い合わせ先
東区保健福祉センター地域保健福祉課 石黒
TEL 092-645-1088
FAX 092-631-2295

◇令和5年度第1回東区人権セミナー

人権講演会

「生まれて来てくれてありがとう ～少年相談の現場から～」

【講師】スクールソーシャルワーカー/スクールカウンセラー
（元福岡県警少年育成指導官）堀井 智帆さん

＜日時＞7月26日（水）14:00～15:30（13:30 開場）

＜会場＞ 東市民センター なみきホール

入場無料・7月20日（木）までに事前申込要
（先着300名）

＜申込＞「7月26日人権セミナー参加申込」と明記し、
申込内容（氏名（ふりがな）・電話番号・所属（一般、人尊協、自治協、PTA等）を記入し下記いずれかの方法でお申込みください。

- ・メール：h-shimin@namiki-sq.jp
件名：「7月26日人権セミナー参加申込」
- ・FAX：674-3972
- ・はがき：〒813-0044 東区千早4-21-45 なみきスクエア

＜問い合わせ＞ 電話：674-3981 FAX：674-3972
なみきスクエア

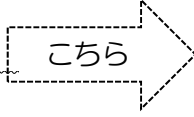
主催 なみきスクエアみらいネットワーク

共催 東区役所

公民館でマイナンバーカードの申請をすると郵送で受け取れて大変便利です

マイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影を行います。公民館で申請すると区役所に行かずに手続きができ、カードは後日郵送で自宅に届くので大変便利です。

また、2月末までに申請されたマイナンバーカードを既に持っている人には、マイナポイントの申し込みや健康保険証利用登録、公金受取口座登録のサポートも行いますのでぜひご利用ください。

事前予約制です。予約期間に右記の受付センターへお申し込みください。 

★公民館で受付はできません。

【日 時】令和5年8月8日（火）14：00～16：00

【会 場】城浜公民館 講堂・対象者：東区に住民票のある方

【事前予約期間】7月25日（火）～8月3日（木）9：00～18：00
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
TEL092-600-2402

※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】（1）通知カード又は個人番号通知書（2）住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）（3）本人確認ができるもの（運転免許証、パスポートなどの原本）

【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。）