

行事予定表

日にち	行事	開始時間	場所
8 (金)	高齢者ふれあいサロン	10:00	会館
15 (金)	福岡市消費生活センター出前講座	10:00	公民館
19 (火)	赤ちゃん体操教室	10:00	公民館
25 (月)	プロが教える運動と健康の極意	13:00	公民館
27 (水)	手型のプレート作り教室	10:30	公民館
10/6 (金)	母子巡回相談 (事前予約制)	9:30	会館
毎週月曜	東光健康マージャン教室	10:00	公民館
毎週水曜	なごみ広場 (よかトレ体操など)	10:00	公民館
毎週金曜	東光カラオケ愛好会	13:00	公民館
第4金曜	にじの会	13:00	会館
毎週土曜	東光なかよしダーツ教室	13:00	公民館

☆ひだまりサロン

①「福岡市消費生活センター出前講座」

*日時; 9月15日(金)10:00~11:00

*講座名; 「知って防ごう! 消費者トラブル」

(消費生活相談状況・悪質商法の手口と対処法)

~多発する悪質商法の手口と対処法について、最近の事例を交えて分かりやすく説明していただきます。~

②「プロが教える運動と健康の極意」

*日時; 9月25日(月) 13:00~14:30

*講師; パーソナルトレーナー 中田和模さん

*内容; 運動のプロの先生から、誰でも簡単に出来る運動の仕方や、健康の極意について教えていただきます。

動きやすい服装で、上靴と飲み物をご持参ください。

※参加希望の方は、公民館にお申込みください。

東光公民館 TEL 092-411-7792



☆乳幼児ふれあい学級 親子にごにご学級

「手型のプレート作り教室」

*9月27日(水) 10:30~12:00

子どもの手型を使って、陶器のお皿かカップを手作りします。

*定員 20名 材料費 1,000円 (当日集めます。)

*申込先 東光公民館 TEL 411-7792



「母子巡回健康相談」のお知らせ

※事前予約が必要です

実施日時: 10月6日(金) 9:30~ 場所: 東光会館

定員: 15名 (先着順) *対象: 妊産婦、乳幼児とその保護者

内容: 身体計測・全身観察・育児相談 *持ち物: 母子健康手帳

※参加を希望される方は下記までお申込みください。

申込み 9月15日(金) 9:30 受付開始

連絡先 博多区地域保健福祉課 地域保健福祉係

Tel 092-419-1100 Fax 092-402-1169



第14回「東光秋まつり」出店参加者募集のお知らせ

☆10月14日(土)13:00~16:00に東光小学校で、東光校区の秋まつりを開催! 地域交流フリースペースでの、バザー&フリマの他、PR・広報の参加者(出店者)を募集いたします。

フリーブースとして校区の皆様にご活用いただきたく思っています。お気軽に参加・出店をお申込みください。

※申込み・問合せ: 080-5602-9262 (松本まで)

<出店の内容> *フリーマーケット販売 *趣味、趣向品の展示販売 *校区内企業・店舗宣伝、販売 *地域団体等の販売など

*9月の子育てサロン「たんぽぽひろば」

<赤ちゃん体操教室>

日時: 9月19日(火) 10時~12時

講師: 平塚 泉氏 (運動指導士)



◇400mL 献血にご協力ください

・献血日; 9月22日(金)

・受付時間; 9:30~11:30、12:30~15:30

・会場; 東光会館

400mL献血にご協力いただける方

◆年齢: 男性 17~69歳 女性 18~69歳

*65歳以上の方は60~64歳の間に献血経験のある方に限ります。

◆体重: 男女ともに50kg以上

~みなさんの善意の献血が尊い命を救います~

主催 東光校区衛生連合会

9月1日~7日は「福岡市備蓄促進ウィーク」

災害に備えて「備蓄」を始めよう

市は、「防災の日」の9月1日からの1週間を「福岡市備蓄促進ウィーク」と定めています。地震や水害などの災害は、いつ起こるかわかりません。いざという時のために、各家庭や自治会、事業所で、3日分以上の飲料水や食料、生活物資などを備蓄しましょう。

●備蓄品

- ・食品(1人1日3食×3日分)
- ・水(1人1日3リットル×3日分)
- ・トイレトーパー
- ・携帯用トイレ
- ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ
- ・モバイルバッテリー
- ・救急セット など

●ローリングストック法

普段から食料や生活必需品を少し多めに購入しておき、食べた分だけ買い足して備蓄する方法です。

●感染症対策

- ・消毒液
- ・マスク
- ・体温計
- ・ビニール手袋
- ・上履き
- ・衛生用品 など



※高齢者や障がい者、乳幼児など、特に配慮が必要な人がいる場合は、紙おむつ・粉ミルク・アレルギー対応食品・服用薬なども備えましょう。

月1回臨時休館日【9月29日(金)】

*利用申し込みは10日前までをお願いいたします。



福岡市東光公民館 * 老人いこいの家

〒812-0007 博多区東比恵2丁目21-22

Tel 411-7792 * Fax 411-7956

E-mail toukou13@jcom.home.ne.jp