



# 中央区

〒810-8622 中央区大名二丁目5-31  
区役所代表電話 ☎714-2131



福岡市植物園・秋の野鳥  
写真展(9月24日まで)



フェイスブック



インスタグラム



X(旧ツイッター)

人口 212,236人(-36) 男95,794人 / 女116,442人  
世帯数 134,330世帯(-30) 令和5年8月1日現在推計(前月比)

☎ = 日時、期間    📍 = 場所    👤 = 対象    📅 = 定員    💰 = 料金、費用    📄 = 申し込み    🗨️ = 問い合わせ    ☎ = 電話    📠 = ファクス    ✉️ = メール    📞 = 託児    🧑 = 持参    🕒 = 受付時間

## 中央区子育てボランティア養成講座

子どもたちが健やかに育つために、地域や子どもプラザで活動するボランティアを養成する講座です。

期10月10日～24日の火曜日、全3回。午前10時～正午 所中央児童会館あいくる7階(今泉一丁目) 対子育て支援に興味があり、ボランティアとして活動したい人 先着15人 料無料 申10月6日(金)までに電話かファクスまたは右コードから申し込みを。窓口でも申し込み可。 問中央区子どもプラザ ☎741-3564 📠741-3541



スマホはこちらから

## 精神保健家族講座

精神保健福祉に関する相談窓口や、利用できるサービスなどを学ぶ講座です。①当事者の話、地域活動支援センターの紹介、家族交流会 ②障がい者就労支援センターの紹介、就労についての話、施設見学を行います。 期①9月22日(金)②11月24日(金)各回午後2時～3時半 所あいくる7階第2研修室(舞鶴二丁目) 対心の病をもつ人の家族や支援者 各回先着15人 料無料 申①②ともに電話かファクスで9月1日(金)～各回前日までに区健康課 (☎761-7339 📠734-1690) へ

## もしもの時のための「安心情報キット」を配布しています

1人暮らしの高齢者や障がい者など、地域で見守りが必要な人を対象に、緊急時に活用できる「安心情報キット」を配布しています。かかりつけの病院や緊急連絡先などを書いた紙を容器に入れて冷蔵庫に保管しておき、救急隊などが駆け付けた時に活用します。配布を希望する人は、電話またはファクスで連絡を。 問中央区社協事務所 ☎737-6280 📠737-6285



## 2023中央市民センター文化祭「サークル合同発表会」

中央市民センターを利用しているサークルの合同発表会です。手話ダンス、朗読、コーラス、ラジオドラマ、楽器演奏、お手玉などの楽しい催しが盛りだくさんです。 期9月27日(水)午後1時～4時半 所中央市民センター3階ホール(赤坂二丁目) 料無料 先着500人 申不要 問中央市民センター ☎714-5521 📠714-5502 ※9月2日(土)～10月29日(日)まで各サークルの作品展示も行います。



## レステーション

◆大名公民館「よかトレ」  
大名公民館では、毎月

参加者の1人、内林美恵子さん(70)は「学生時代から約50年ぶりにラジオ体操をしました。汗をかいて、血流が良くな



正月も休まず体操します

区地域保健福祉課 ☎718-1111 734-1690



スマホはこちらから

## 始めよう みんなで「よかトレ」



いくつになっても生きがいを持ち、自分らしく過ごすためには、体を動かし日常動作に必要な筋肉量を維持していくことが必要です。

市は、介護予防に効果的なラジオ体操や、音楽に合わせて足腰を鍛える「足元気体操」など六つの体操を「よかトレ」と名付け、日々の生活に取り入れることを推奨しています。よかトレで生活習慣病やロコモティブシンドローム(※)、認知症予防を行いましょ

◆ 菅丘校区「ラジオ体操」  
菅丘校区にある梅光園緑道の健康パークステーションでは、毎朝6時半からラジオ体操が行われています。約5年前に花田さん(83)が一人

花田さんは「大病を患って健康のありがたさを感じています。雨の日以外は毎日行っていますので、校区外にお住まいの人も自由に参加してください」と汗を拭いながら話してくれました。

## 中央区健康づくり月間 健康講演「笑って脳活、心のストレッチ！」

日本笑い学会「笑い講師」の笑っ亭風太郎氏を迎えて健康落語を開催します。持ち帰り用の食育ミニ弁当の販売もあります(別途要予約300円)。会場内での飲食は不可。 期10月4日(水)午前10時半～午後0時半 所あいくる10階講堂(舞鶴二丁目) 先着50人 申9月1日(金)から電話かファクス(住所・氏名・電話番号・年代・弁当の購入希望の有無を記入)で申し込みを。定員になり次第締め切り。 問区健康課 ☎761-7340 📠734-1690

## 夜のピラティス教室

ピラティスの基本的な動作を習得します。 期10月17日～12月5日の火曜日、全8回。午後7時15分～8時半 所中央市民プール 対18歳以上 定10人 料6,800円 申問往復はがきに教室名・参加者の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて9月1日(金)～14日(水)まで同プール(〒810-0061西公園14-30 ☎712-8090 📠712-8298)へ申し込みを。応募多数の場合は抽選。

## 中央体育館 〒810-0042赤坂二丁目5-5 ☎741-0301 📠741-0617

- ①スポーツの日まつり 期10月9日(月・祝)
  - A) さかあがりちようせん! 逆上がりができるようになる、ちょっとしたコツを教えます。午前10時～11時 対小学1～2年生 定10人 料500円
  - B) 体力測定 握力、立ち上がりテストなどを測定し、結果の説明とアドバイスをします。【1部】午後2時～2時45分【2部】午後3時～3時45分 対18歳以上 定各12人 料500円
- ②ロコモ予防 ロコモティブシンドローム予防のために必要な運動を指導します。 期10月12日～11月16日の木曜日、全6回。午後3時半～4時半 対65歳以上 定10人 料3,000円
- 【共通事項】 申9月1日(金)～15日(金)までに中央体育館(福岡市体育協会)のホームページから申し込んでください。はがきまたはファクスの場合は、教室名・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号を書いて同体育館まで。

## 中央区市民文化祭「美術作品展」の作品募集は9月25日(月)まで

一般の部(洋画・日本画・書・写真・手工芸)と小・中学生の部(絵画・書道)を募集。作品展は11月7日(水)～11月12日(日)に市美術館(大濠公園)で開催。 問企画振興課 ☎718-1055 📠714-2141