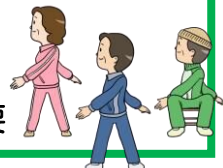




## 健康づくり教室 ⑥

【日時】9月5日(火) 10:00~11:30  
 【会場】公民館 講堂・学習室  
 【講師】畑中 慎太郎 氏  
 (香椎原病院 健康運動指導士)  
 【持ってくる物】飲物・上靴  
 【共催】香椎下原校区衛生連合会  
 【協力】香椎原病院 申込み不要



## 『しもばる学校』 ⑥

九州大学のお引越し  
 「箱崎キャンパス跡地のまちづくり」  
 ~ランドデザインを中心に~

【日時】9月12日(火) 13:30~14:30  
 【会場】公民館 講堂・学習室  
 【講師】住宅都市局 出前講座担当者  
 【共催】ねんりんクラブ連合会  
 【協力】福岡市 住宅都市局 計画調整課  
 申込み不要



## ノルディック ウォーキング教室 ⑥

【日時】9月26日(火) 13:30~14:30  
 【集合】公民館 玄関  
 【講師】津留 史絵 氏  
 (香椎原病院 健康運動指導士)  
 【持ってくる物】飲物・上靴  
 【共催】男女共同参画 香椎下原くすの木  
 【協力】香椎原病院 申込み不要  
 ★天候によっては、講堂で行います。  
 上靴を持参の上、参加してください。



## 乳幼児 親子ふれあい遊び

熱中症予防について理解し、  
 自宅で出来る親子体操について学べます。  
 【日時】9月6日(水) 10:00~12:00  
 【会場】公民館 講堂・学習室  
 【対象年齢】0才~6才頃  
 【講師】平塚 泉 氏(健康運動指導士)  
 【申込】申込み不要  
 お気軽にご参加ください。



## 物づくり講座 ⑥

~ゆず胡椒・しょうが佃煮作り~  
 ゆず胡椒...辛味とさっぱりとした柚子の風味が、  
 料理を際立たせ、食欲を誘います。  
 しょうが佃煮...そのままごはんのせて食べたり、  
 お酒のおつまみにもなる一品です。  
 万能常備菜をみんなで楽しく作りませんか?

【日時】9月22日(金) 10:00~12:00  
 【会場】公民館 学習室  
 【指導者】地域ボランティア  
 【参加費】300円  
 【持ってくる物】エプロン・三角巾  
 【定員】15名(先着順)  
 【申込】9月4日(月)より  
 来館・電話にて受付します



## 公民館サークル 『香椎下原ソフトクラブ』 体験会 開催!!

たのしいなかまたちとソフトボールを  
 体験してみませんか?

【日時】9月9日(土) 13:30~(雨天中止)  
 【会場】香椎下原小学校 校庭  
 ※グローブなど貸し出しあります。  
 【対象】小学1年生~6年生  
 【サークル活動】毎週 木・金曜日  
 17:00~19:00  
 香椎下原小学校 校庭  
 ※体験・見学いつでも大歓迎です。



## 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日以上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	確認	備蓄品	確認
食品(1人1日3食 ×3日分)		感染症対策 (消毒液・マスク等)	
水(1人1日3リットル ×3日分)		上履き	
トイレトーパー		衛生用品	
携帯用トイレ		その他、必要な物	
懐中電灯			
携帯ラジオ			
モバイルバッテリー			
救急セット			

※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。

●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。

## 9月臨時休館のお知らせ

9月23日(土祝)は利用申込がないときは  
 臨時休館します。この日に利用を希望される方は  
 9月13日(水)正午までにご連絡ください。  
 ※香椎下原校区紙リサイクルステーションは  
 申込の有無に係わらず利用できません。  
 ご協力をお願いします。

## 令和5年度 東区人権を考えるつどい

フランス映画「最強のふたり」  
 (日本語吹替版、日本語字幕付き)

【日時】9月26日(火)  
 14:00~16:00(13:30開場)  
 【会場】なみきスクエアなみきホール  
 (東市民センター)  
 【入場】無料・9月20日(水)までに  
 事前申込要(先着400名)  
 【申込】「9月26日東区人権を考えるつど  
 い参加申込」と明記し、氏名(ふり  
 がな)・電話番号・申込者以外の参  
 加希望者名を記入の上、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:「9月26日東区人権を考え  
 るつどい参加申込」  
 ・FAX: 674-3972  
 ・はがき: 〒813-0044  
 東区千早 4-21-45  
 なみきスクエア

【お問い合わせ】なみきスクエア  
 電話 674-3981 FAX674-3972  
 【主催】東市民センター  
 (なみきスクエアみらいネットワーク)  
 【共催】東区人権尊重啓発連絡会議  
 東区役所

