



なつかしミュージック鑑賞会



今ブームの「昭和歌謡」「平成ポップス」そのほか懐かしい音楽をみんなで聴いて心をリラックス！9月は「人生の応援歌特集」、後半リクエストタイム。(レコード、CD、カセットなど持込み歓迎)

実施日: 9月13日(水)、10月18日(水)

時間: 15:00~16:00

場所: 千早西公民館 講堂 **参加費:** 無料

申込み: 電話またはFAXで公民館へ。

ストレッチ&ピラティス教室⑥⑦⑧⑨

ストレッチと軽い筋トレで、コロナ禍で落ちた体力を取り戻しましょう！9月10月で4回実施します。連続ではなく各回ごとの参加でOKです。ヨガマットまたはバスタオル、水筒をご持参ください。



日時: ⑥9月7日(木) 15:30~17:00

⑦9月19日(火) 10:00~12:00

⑧10月5日(木) 15:30~17:00

⑨10月10日(火) 10:00~12:00

場所: 千早西公民館 講堂

講師: 健康運動指導士 渋谷 美月先生

参加費: 無料 (人数調整を行う場合があります)

申込み: 電話またはFAXで公民館へ。

ちょこっとヨガ教室

自分のペースで無理なくできるちょこっとヨガ。ハードなポーズはありません。呼吸法と軽い動きで心身を整えましょう。



実施日: 9月13日(水)、10月18日(水)

時間: 13:30~14:30 **参加費:** 無料

場所: 千早西公民館 講堂 **講師:** 三浦州司先生

申込み: 電話またはFAXで事前に公民館まで。

乳幼児ふれあい教室

乳児や就園前の幼児を育児中のみなさん、親子で交流しましょう。おもちゃ遊びや絵本の読み聞かせを行います。



※おむつと安心定期便スタンプが受け取れます

実施日: 9月11日(月)、10月16日(月)

時間: 10:00~11:30 (出入り自由)

場所: 千早西公民館 講堂 **参加費:** 無料

講師: 川井 御納子先生

協力: ほんわかサロンボランティア

申込み: 電話またはFAXで事前に公民館まで。

スマホによる食料品・日用品の宅配を体験してみませんか？

お店が遠く買い物に困っている、免許返納などこれからの買い物に不安を感じているなどはありませんか？



申込み詳細はこちら

福岡市では、スマートフォンによる食料品・日用品の

宅配サービスの普及・促進に取り組んでいます。今なら、モニター登録し、アンケートに協力するとUber Eatsの宅配サービスを割引特典で体験できます。使い方講座も開催していますので、ぜひチャレンジしてみてください。※お申し込みが必要です。

<お問い合わせ先>

買い物支援プロジェクト事務局 0120-385-039

千早西公民館でマイナンバーカード申請

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。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。(マイナポイントの申し込みは9月末までです。最大2万円分をもらうためには、申し込み後、9月30日までに決済またはチャージが必要です)

日時: 9月27日(水) 14:00~16:00

会場: 千早西公民館 講堂 **対象:** 東区に住民票のある方
※事前予約制 受付期間は下記の通りです

9/13(水)~9/21(木) 9時~18時

福岡市マイナンバーカード出張サポート受付センター
TEL 092-600-2402 FAX 06-7664-9531

定員に達した時点で予約受付終了。

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)

9月1日~7日は「備蓄促進ウィーク」

災害に備えて“備蓄”を始めよう

福岡市は、「防災の日」の9月1日からの1週間を「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、いつ起こるか予測できません。いざという時のために、各家庭や自治会、事業所で、飲料水や食糧、生活物資などを3日以上備蓄しましょう。

●備蓄品目

〈飲料水〉・1人1日3リットル
〈生活物資〉・衣類・トイレトペーパー・救急セット など

●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

●ローリングストック法

日常的に食べている食品をいつもより多めに購入し、食べた分だけ買い足して備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も備蓄品となります。※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・普段から服用している薬なども備えましょう。



休館日のご案内

9月24日(日)、10月29日(日)、11月26日(日)