

高齢者地域参画支援事業 **熟年カレッチ**

猫背・O脚・ポッコリお腹改善

骨盤腸整ウォーキング

日時：9月15日（金） 10時～12時

場所：福浜公民館 2階 講堂

講師：森 稚香子 氏

（骨盤腸整ウォーキング認定インストラクター）

対象：概ね60歳以上

定員：先着30名

申込締切：9月10日（日）

申込先：福浜公民館 ☎761-8060

主催：福浜公民館

持ってくる物：室内用シューズ（スリッパ不可）

タオル・飲み物（熱中症予防のため）



※レッスンに必要な為、室内用シューズは忘れずにご持参ください。

※動きやすい服装でお越しください。



ふくふく文庫

9月の本の貸出し日 毎週土曜日

日時：2日、9日、23日、30日 13時～17時

場所：福浜公民館 1階 児童等集会室

9月のお話ひろば

日時：9月16日（土） 13時30分～

場所：福浜公民館 2階 講堂

楽しいお話しや紙芝居、わらべ歌やオカリナ演奏も

あります♡

お誘いあわせの上、気軽にお越しください。



子育て広場 **わらべ** 毎月第2・第4土曜日

日時：9日、23日 10時～12時

場所：福浜公民館 2階 講堂

対象：未就学児とその保護者

好きな時間にやって来て、子育ての悩みや、いろいろなことを

語り合いながら、ゆっくりと自由に過ごせる場所です。

お友達作りしませんか？ お気軽にお越しください♡



家庭教育講座 パートI

スマホで防犯！

巧妙な手口で狙ってくる詐欺
自分は大丈夫と思っていませんか？

全4回 10時～11時30分



	日時	内容	
第1回目	9月21日（木）	架空請求	詐欺に遭わないための方法 操作などを学びます。
第2回目	10月26日（木）		
第3回目	11月30日（木）	フィッシング詐欺	フィッシング詐欺の手口や 架空請求詐欺や
第4回目	12月21日（木）		

場所：福浜公民館 2階 講堂

講師：西島 幸宏 氏、大橋 直人 氏（株式会社 大濠企画）

対象：一般

定員：先着20名

申込期間：9月1日（金）～9月15日（金）

申込先：福浜公民館 ☎761-8060

持ってくる物：普段使用している携帯電話やタブレット

主催：福浜公民館

詳しくは福浜公民館までお尋ねください。

家庭教育講座 パートII

♡しっとり、つやつや♡

酷暑をすごしたお肌のお手入れ法！

日時：9月30日（土） 10時～12時

場所：福浜公民館 2階 講堂

講師：高瀬 智子 氏（福岡ビューティーアート専門学校講師）

対象：一般

定員：先着30名（申し込みが必要です）

申込期間：9月1日（金）～9月20日（水）

申込先：福浜公民館 ☎761-8060

暑～い夏をすごしたお肌は悲鳴をあげています！

お気軽にお越しください！

主催：福浜公民館



家庭教育講座 パートIII

陶器の時計づくり

世界にひとつのオリジナルの時計を作りませんか？

日時：10月7日（土） 10時～12時

場所：福浜公民館 2階 学習室

講師：尾崎 瑠理 氏（陶工房 ななかまど）

対象：一般

定員：先着10名

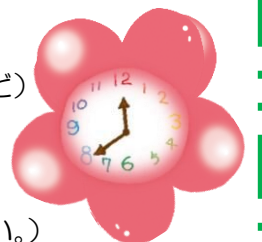
材料費：1650円

（材料費を添えてお申し込みください。）

申込期間：9月1日（金）～9月20日（水）

申込先：福浜公民館

主催：福浜公民館



中央区市民文化祭

「美術作品展」作品募集中！！

11月7日（火）～12日（日）に福岡市美術館で開催する中央区市民文化祭「美術作品展」の作品を9月25日（月）まで募集しています。

詳しくは中央区役所や公民館等で配布している応募要項、市ホームページ等をご覧ください。

【お問い合わせ先】

中央区市民の祭り運営委員会（事務局：中央区役所企画振興課）

TEL：092-718-1055

臨時休館のお知らせ

臨時休館日：9月18日（祝月）

利用申込：9月 4日（月）17時迄

裏面もご覧ください。



セアカゴケグモを見つけた時は？

- **あわてない**
- **さわらない**
- **駆除する**

「あわてず、さわらない」が大事だよ。

こどもは大人の人を呼んでね。



ベンチの下

階段のすみ



外に置いている靴やサンダル

エアコンの室外機の下



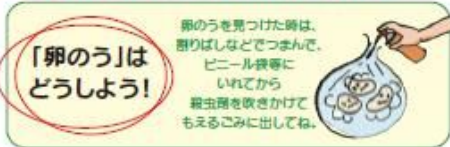
植木鉢の下や縁

ブロックの中

どうやって駆除すればいいの？

- **素手で触らない**
(駆除を行うときは軍手やビニール製の手袋を着用する)
- **市販の家庭用殺虫剤を使う**
- **殺虫剤がない場合はふみつぶす**

市販の家庭用スプレー式殺虫剤で大丈夫だよ。



「卵のう」はどうしよう!

卵のうを見つけた時は、閉りばしなどでつまんで、ビニール袋等にいれてから殺虫剤を吹きかけてもえるごみに出してね。



10月12日(木)・13日(金)

時間 9時30分～12時30分
13時30分～15時30分

場所 ふくふくプラザ

主催：当仁校区衛生連合会
福浜校区保健衛生連合会
共催：ふくふくプラザ



ご協力ください

献血に

♡みなさんの善意の献血が、尊い命を救います。♡

福岡県赤十字血液センター
筑紫野市上古賀 1-2-1
Tel.092-921-1400

北九州事業所
北九州市八幡西区相生町 15-1
Tel.093-631-1211

9月1日～7日は「福岡市備蓄促進ウイーク」

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「福岡市備蓄促進ウイーク」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

- ・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。