

## <公民館講座>

～冷泉地区健康日本21事業～

### ◇健康づくり講座 ～冷泉衛生連合会共催～

「食と運動で健康づくり」を健康目標に掲げ、健康講座を実施します。ぜひ、ご参加ください！！

日付	時間	内容
10/4(水)	13:30 ～ 15:00	★きちんと洗えている？ 手洗いチェック！ ★栄養講話
10/11(水)		★運動講話 実際に身体を動かします！
10/18(水)		～みんなでウォーキング～ (往復1時間程度) ※雨天時は室内で行います

場 所:冷泉公民館 講堂

対 象:冷泉地区にお住いの方

※運動しやすい服装でご参加ください。

※運動靴(室内用・ウォーキング時は屋外用)をご持参ください。

## <公民館講座>

### ◇冷泉けんこう体操講座

～冷泉衛生連合会・博多区保健福祉センター共催～

対 象:運動に関心がある65歳以上の方

日 時:第1金曜日 13:30～14:30

(11月は第2金曜日)

場 所:冷泉公民館 講堂

持ち物:室内靴・タオル・飲み物

みんなで元気に体操しましょう♪

**10月は6日(金)**  
**11月は10日(金)**

## <公民館講座>

### ◇わきあいあい♪パン教室

日 時:10月31日(火) 10:00～13:00

場 所:冷泉公民館 講堂

講 師:西部ガス株式会社 出張講師

定 員:15名(定員になり次第締切)

材料費:300円(当日徴収)

持ち物:エプロン・三角巾・タオル・飲み物

申込み:冷泉公民館 ☎281-2245 (平日9時～17時)



ガスオーブンを使ったパンを作る楽しさを体験しませんか？

### ◇親子ひろば☆☆博多っ子クラブ☆☆

10月の開放日:10月2日(月)・16日(月)・23日(月)

時 間:10:30～12:00

場 所:冷泉公民館 講堂



#### がん検診のご案内

早期発見をして早期治療を始めましょう！

日本では2人に1人ががんにかかっています。がんは誰もがかかる可能性のある病気ですが、多くのがんは早期発見で90%以上が治ると言われています。がんを早期に発見し、治療するためには定期的ながん検診が必要不可欠です。

福岡市では、健康保険に関係なくがん検診を実施していますので、右記の「けんしんナビ」でご確認の上、お申し込みください。

けんしんナビ



<相談・問い合わせ先>

博多区保健福祉センター地域保健福祉課

TEL092-419-1100

## 第36回 冷泉地区大運動会

<冷泉自治協議会・冷泉体育振興会主催>

日 時:10月8日(日) 10時開会

※雨天時は、10/9(月・祝)に順延

会 場:冷泉公園



4年ぶりの開催です。みんなで楽しくがんばろう！

## ◆第27回博多灯明ウォッチング2023

～博多部まちづくり協議会主催～

日 時:10月21日(土) 18:00～21:00

冷泉会場:櫛田神社周辺



冷泉まちづくり協議会は、地上絵を櫛田神社に描きます。7/31に公民館講座「光(あかり)の種をつくろう！」で作った、しずく型灯明も櫛田神社境内に飾ります。秋の一夜、ぜひお出かけください。



#### 冷泉公民館 臨時休館のお知らせ

10月9日(月・祝)

利用申し込みがない場合は、臨時休館します。

この日に利用を希望される場合は、9/29(金)までに申込みをお願いいたします。