

**4/9 (火)** ふくしげ高齢者教室  
ゴールデンライフ

### 生き活き健康講座

体力測定しませんか



時間: 13:30~15:00  
参加費: 無料  
協力: 地域保健福祉課  
軽い運動ができる服装でご参加ください。

**4/10(水) ベビーサークル**

### こいす



時間: 10:30~12:00  
対象年齢: 2か月~  
参加人数: 先着10名様  
参加費用: 無料  
受付期間: 随時 ~当日まで

**4/12(金) 地域保健福祉課**

### 母子巡回

予約不要

身長測定 体重測定 育児相談



時間: 9:45~10:30  
対象年齢: 乳幼児  
参加費用: 無料

**4/18(木)~4/19(金) 2日間**

もったいないをありがとうに  
賞味期限が切れていない  
未開封食品を集めます

### フードライフ

にご協力ください!!




『賞味期限までに食べれそうにない』『たくさんもらって余っている』など、ご家庭に眠っている食品があれば、ぜひお持ちよりください。

時間: 10:00~15:00  
場所: 福重公民館ロビー  
主催: 福重校区生活環境部

**4/22 (月)** にこにこ健康講座

### ふくふくウォーキング 熊野神社

健康寿命を延ばしましょう



※雨天の場合は室内で実施します

集合場所: 福重公民館前  
時間: 10:00集合  
受付締め: 4/21(日)まで  
主催: 福重校区衛生連合会

**4/24(水) ベビーサークル**

### こいす



時間: 10:30~12:00  
対象年齢: 2か月~  
参加人数: 先着10名様  
参加費用: 無料  
受付期間: 随時 ~当日まで

**4/26(金) 子育てサロン**

### あっぴっぴ



時間内、出入り自由  
時間: 10:00~12:00  
参加費用: 無料  
受付期間: 随時 ~当日まで

**4/27 (土) アコギビレッジ Happyうきうき講座**

時間: 10:30~12:00

### 演奏者募集 観覧者募集

先着5名様

1組10分~20分で弾き語り、インスト等の演奏する人を募集します。枠があれば、飛び込みも可。



演奏を聴いてみたい方、お気軽にお越しください。

### 超初心者向けギター講座

ギターを始めたい方、お気軽にどうぞ。(時間の合間に15分前後)



演奏者は、2日前までに申し込みお願いします

**4/27 (土) Happyうきうき講座**

### デジタル一眼レフカメラ 使い方教室

初級編

冒頭30分は、超初心者向け講座実施中!



時間: 14:00~16:00  
: 撮り方教室 撮影実践  
講師: 元ソニーアルファアカデミー講師 平 泰典さん  
参加人数: 先着8名様

**4/27 (土) Happyうきうき講座**

### 物価高に負けない家計術

### 新NISA iDeco入門

まずは、知ることが大切です。



時間: 14:00~15:00  
参加人数: 先着10名様  
講師: フィナンシャルプランナー 樋口さん、奥園さん  
参加費用: 無料

福重公民館 休館日のご案内

4月29日(月)

### 予告

- 5/14(火) ふくしげ高齢者教室 最先端ガン治療を知る
- 5/15(水) すこやかハイハイ教室 子供の運動能力UP
- 5/24(金) 育児相談会
- 5/25(土) ふくふくウォーキング ウォーキング講座



# 令和6年度 福重公民館サークルのご紹介

体験希望も随時受け付けていますお気軽にお問い合わせください。  
福重公民館 TEL 092-882-1839

**月** 社交ダンス  
**たんぽぽ** メンバー募集中

毎月2・3・4週  
10:30~12:00  
講師：吉田勇一

**月** フォークダンス  
**しろくお会** メンバー募集中

毎月1・2・3週  
13:00~15:00  
講師：菅井 操

**月** 卓球  
**福重卓球** メンバー募集中

毎月1・2・3週  
19:30~21:30

**月** ソフトバレーボール  
**月曜ソフトバレー** メンバー募集中

毎月1・2・3・4週  
19:30~21:30

**火** 健康体操  
**3B体操** メンバー募集中

毎月1・2・3週  
10:00~11:30  
講師：田尻照美

**火** 太極拳(初級)  
伝統太極拳 **パンダ** メンバー募集中

毎月1・2・3週  
10:00~11:30  
講師：陳 曉怡(谷村 暁子)

**火** 着付け教室  
**なでしこ** メンバー募集中  
着付け教室

毎月1・3週  
13:30~15:30  
講師：中林恵美

**火** 書道教室  
**実用書道** メンバー募集中

毎月1・2・3週  
19:30~21:30  
講師：田中博子

**火** 卓球  
**福重火曜卓球** メンバー募集中

毎月1・2・3週  
19:30~21:30

**火** バトミントン  
**福重バトミントンサークル** メンバー募集中

毎月1・2・3・4週  
19:30~21:30

**水** 洋裁  
**洋裁教室**

毎月1・2・3週  
10:00~12:00  
講師：渡邊孝子

**水** 洋裁  
**ぬいぬい**

毎月1・2・3週  
13:00~15:00  
講師：山下志津子

**水** 体操  
**光安ストレッチ** メンバー募集中

毎月2・3・4週  
1:30~15:00  
講師：光安ひかり

**水** カラオケ  
**福重友楽カラオケ** メンバー募集中

毎月1・2・3週  
15:30~17:30  
講師：立花よし子

**水** 書道教室  
**子ども習字教室** メンバー募集中

毎月1・2・3週  
17:30~19:00  
講師：森田彰子

**水** ヨガ  
**ゆるいヨガ**

毎月1・2・3週  
20:00~21:30  
講師：鈴木直子

**水** バレーボール  
**福重クラブ** メンバー募集中

毎月1・2・3・4週  
19:30~21:30

**木** 子育てサークル  
**きりんクラブ** メンバー募集中

毎月1・2・3週  
10:00~12:00

**木** 体操  
**カキラス** メンバー募集中  
肋骨エクササイズ

毎月1・2・3週  
10:30~12:30  
講師：田上恵子

**木** 大正琴  
**大正琴** メンバー募集中

毎月1・2・3週  
13:00~15:00

**木** 日本舞踊  
**おいで舞踊会** メンバー募集中

毎月1・2・3週  
13:30~15:30  
講師：松尾恵美子

**木** よさこい  
**ドリムキッズ** メンバー募集中

毎月1・3・4週  
19:30~21:00

**木** ソフトバレーボール  
インディアカ  
**木曜スポーツ** メンバー募集中

毎月1・2・3・4週  
19:30~21:30

**金** 韓国語会話  
**アンニョン** メンバー募集中

毎月1・2・3週  
10:00~12:00  
講師：崔 祥玉

**金** 二胡  
**きんもくせい**

毎月1・2・4週  
10:00~12:00  
講師：中村 通

**金** 卓球  
**福重シニア卓球サークル**

毎月1・2・3週  
14:00~16:00

**金** ダンス  
**キッズジャズダンス** メンバー募集中

毎月1・2・3週  
17:00~21:00  
講師：栗山 恵美華

**金** ソフトバレーボール  
**福重ラフカス** メンバー募集中

毎月1・2・3・4週  
19:30~21:30

**土** 手話交流  
**スマイルハンド** メンバー募集中

毎月1・3週  
10:00~12:00

**土** カラオケ  
**こもれびコスモスカラオケ** メンバー募集中

毎月2・3・4週  
10:00~12:00  
講師：福井政亀

**土** カラオケ  
**福重シルバーカラオケ教室** メンバー募集中

毎月1・2・3週  
13:30~15:30  
講師：立花よし子

**土** バレーボール  
**F・I・C** メンバー募集中

毎月1・2・3・4週  
19:30~21:30

**日** 生け花  
**福重生け花教室** メンバー募集中

毎月第4週  
10:00~12:00  
講師：森松 慶暉

**日** インディアカ  
**アミークス** メンバー募集中

毎月1・2・3・4週  
19:30~21:45

**水木金土日** ミニバスケット  
**福重ファイティングビーンズ** メンバー募集中

毎月1・2・3・4週  
水木金：17:00~19:00  
土：13:00~16:30  
日：16:30~19:00  
講師：川口 要

**月水金土日** 剣道  
**福重剣道クラブ**

毎月1・2・3・4週  
内浜中学校 福重小学校  
月水金：19:30~21:00 日：9:00~13:00  
土：18:30~21:00 講師：三坂英之