

まいとびま公民館だより




福岡市西戸崎公民館

東区西戸崎5丁目1-1 TEL:092-603-0201 FAX:092-603-6174
<http://gakushu.city.fukuoka.jp/civic/000247/top.htm>
 E-mail: saitozaki68@jcom.home.ne.jp



令和6年5月号

【乳幼児ふれあい学級】

 日時; 5月29日(水) 10:30~
 内容; “いもむし人形劇サークル”
 (演目) はらぺこあおむし・ももたろう他
 場所; 西戸崎公民館 講堂
 対象; 乳幼児と保護者
 申込; 西戸崎公民館 5月6日(月)~受付開始

~いもむし人形劇サークル紹介~

1979年に立ち上げ45年の歴史があり福岡市内で主に活動されています。

食進会のらくらくランチ 腸活!

Welcome
 (日時) 5月24日(金) 9:30~
 (申込) 西戸崎公民館 5月6日(月)より
 調理実習があります。
 (参加費) 400円 エプロン・三角巾持参
 (対象者) 校区の成人男女の皆様
 ※自分の健康は自分の手で! 今年も楽しく学びましょう
 ※都合で食事だけ希望の方は申込時にお伝え下さい
 ※成人男女の方参加お待ちしております。



【西戸崎校区実年ソフトボール交歓大会】


~親睦・体力づくり・健康~

日時: 令和6年5月12日(日) 8:30受付 開催~
 予備日: 雨天の場合は 令和6年5月19日(日)
 場所: 下水処理場内グラウンド
 参加締切: 5月4日(土) 各町内体育委員まで
 参加希望: 各町内体育委員もしくは 有吉美樹 090-3884-3486
 田中一郎 090-2716-7092
 参加資格: 西戸崎校区に住居する49才以上の方(ローカルルール)
 ※年齢は、令和6年3月31日現在の満年齢とする。
 開催種目: 実年ソフトボール交歓大会
 質問: メールアドレス saitozaki50@aol.com
 主催: 西戸崎校区体育協会



※参加希望の方は各町内体育委員もしくはメールか電話でお問い合わせ下さい。

西戸崎校区『ウォーキング講座』

日時: 令和6年5月9日(木) 10:00~12:00
 場所: 西戸崎公民館 講堂
 内容: ウォーキングに関する講話、筋トレ等
 ウォーキング実施

 講師: 健康づくりサポートセンター 健康運動指導士
 持参品: 飲み物、タオル、帽子、万歩計(お持ちの方)
 ☆動きやすい服装・靴でお越しください。
 ☆雨天時は室内用シューズをお持ちください。
 定員: 15名 受付開始: 4月22日(月)
 参加費: 無料 (参加者本人の申込みに限る)
 主催: 西戸崎校区衛生連合会
 協力: 東区地域保健福祉課

傾聴


♡貴方のお話を、心を込めて聴かせていただきます。
 ♡家庭で介護をされている方もぜひ参加して下さい。
 お待ちしております。

ゆっくり話そ!

日時: 令和6年5月14日(火)・28(火)
 10:00~12:00
 場所: 西戸崎公民館 申込: 西戸崎公民館

傾聴講座の受講をして各方面でボランティアとして経験を積み重ねたボランティアが、貴方のお話をやさしくゆっくり聴かせていただきます。一度参加されてみませんか お待ちしております。

3B体操無料体験

日時: 5月30日(木) 13:30~14:30
 場所: 西戸崎公民館 申込: 5月6日(月)~
 講師: 森崎トミ子氏

 ※運動が苦手な方や運動が久しぶりの方でも大丈夫!
 誰でも無理なく楽しく出来る体操です。

ふれあいサロン “汐風”

5月11日(土) 10:00~
 ※今回はツボ押し健康講座をします

講師: 藤本英二先生(はり師・きゅう師・東洋総医研整体療術師)
 ※参加費は無料です ※持ってくるもの: 飲み物



ふれあいサロン “よかよか”

5月12日(日) 10:00~

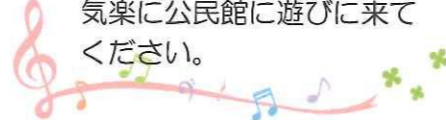
内容: “クラフトテープを使ったフォトフレーム作り”
 今月も自分だけの作品をつくりましょう!!



子育てママのフリースペース

“ゆう・ゆう”

5月6・13・20・27(月)
 気楽に公民館に遊びに来て下さい。



【5月の臨時休館日のお知らせ】

5月 3日(金)
 4日(土)
 5日(日)
 3日間臨時休館日です。



5月31日(金)は

利用申し込みがない場合は臨時休館いたします。
 この日に利用を希望される場合は5月21日(火) 17時までにご連絡をお願いします。

あたたかい 明るい笑顔と おもいやり