



博多区役所 〒812-8512 博多区博多駅前二丁目9-3 区ホームページ 博多区 検索

区役所代表電話 ☎ 441-2131



区の人口 243,559人 (前月比139人増) (男116,216人 女127,343人) 世帯数 153,049世帯 (前月比80世帯増) (令和元年10月1日現在推計)

☎=日時、開催日、期間 所=場所 問=問い合わせ ☎=電話 ㊟=ファクス 対=対象 定=定員 料=料金、費用 託=託児 申=申し込み 持=持参 電=メール 頁=ホームページ

仲間と始める健康づくり

よかトレ実践ステーション

「よかトレ」とは、ラジオ体操や椅子に座ったままストレッチができる「かんたん体操」など健康づくりや介護予防に勧めの体操です。良いトレーニングという意味から名付けられました。市は、高齢者が主体的に健康づくり・介護予防に取り組む団体を「よかトレ実践ステーション」として認定し、活動を支援しています。

地域で気軽に運動を

美野島地区の健康づくり団体「るるるん体操クラブ」は、毎月第2・4火曜日に美野島公民館で活動しています。

9月24日には同クラブ



ゆっくりと体をほぐしていきます

ていました。

同クラブ代表の高見博子さんは「身近な所で健康づくりの場があればと思います、3年前にクラブを立ち上げました。認知症予防のために、はしご状の器具を使った足踏み運動やお手玉などの脳トレも取り入れ、楽しく続けられるよう工夫しています」と話しました。



自分のペースで足を伸ばします

よかトレを始めよう

博多区では、よかトレ実践ステーションに認定された73団体(9月30日現在)が公民館や集会所などさまざまな場所で活動しています。お住まいの地域でよかトレを始めたいという人は、区地域保健福祉課へお問い合わせください。詳しくは市ホームページ(「みんなのよかトレ」で検索)でも確認できます。

問い合わせ先

区地域保健福祉課 ☎ 419-1100 441-0057

お知らせ

冬のファンタジー・はかた

JR博多駅周辺でイルミネーションを点灯します=写真。光り輝く冬の博多をお楽しみください。

期11月6日(水)~来年1月7日(火) 博多まちづくり推進協議会 ☎474-7243 ㊟474-2497



11月は児童虐待防止推進月間です

オレンジリボン運動

オレンジリボンは児童虐待のない社会を目指すシンボルマークです。期間中は、区の職員や民生委員などがリボンを身に付けて取り組みをPRします。

子どもたちのためにできること

児童虐待は、家庭だけの問題ではありません。子育てには家庭だけでなく、周囲の人たちの協力も必要です。子どもの様子が心配なときや保護者の言動が気になるときは、区子育て支援課や民生委員までご相談ください。相談した人の秘密は守られます(本紙6面に関連記事)。

区子育て支援課 ☎419-1086 ㊟441-1455

参加募集 ※応募事項は15面の申し込み方法参照

ちょこっと昼トレ&ランチセミナー

①ちょこっと昼トレ 音楽に合わせて肩こり・腰痛の改善に効果的な運動などを行います。スーツやスカートで気軽に参加できます。

期11月13日(水)、14日(木)午後12時35分~45分 所区役所3階大会議室 ㊟無料 ㊟不要

②ランチセミナー 食事をしながら、弁当の栄養バランスについて考えたり、コンビニランチの選び方などを学んだりします。

期12月4日(水)午後12時10分~45分 所区保健福祉センター ㊟先着30人 料300円(弁当、お茶代) ㊟電話かファクス、メール(chiikifukushi.HAWO@city.fukuoka.lg.jp)に応募事項を書いて11月1日(金)午前9時以降に同課へ。

(①②共通) 問区地域保健福祉課 ☎419-1100 ㊟441-0057 区内に在住または通勤する成人

食育スクール

朝食の大切さや食品表示の活用法などを学び、その日から生かせる「食育」の基礎知識を身に付けます。

期11月19日(火)、26日(火)、12月3日(火)午前10時~正午(全3回) 所区保健福祉センター 問区健康課 ☎419-1091 ㊟441-0057 区内に在住または通勤・通学し、全回参加可能な人 ㊟先着30人 ㊟無料 ㊟先着10人(生後6カ月~未就学児) ※子どもの飲み物やバスタオルなど身の回りの必要な物を持参 ㊟電話かファクス、メール(kenko.HAWO@city.fukuoka.lg.jp)に応募事項(託児希望者は子どもの名前・年齢・性別)を書いて11月1日(金)午前9時以降に同課へ。

博多の名刹 東長寺 特別拝観

期間限定で東長寺の「五重塔初層内陣(しよそうないじん)」と「六角堂」を「博多ガイドの会」の案内で拝観できます。

期11月22日(金)~24日(日)▷午前10時▷10時45分▷11時半▷午後12時15分▷1時▷1時45分▷2時半▷3時15分-各30分程度(荒天時は中止) 所東長寺(御供所町) 問区企画振興課 ☎419-1012 ㊟434-0053 ㊟各回先着10人 料300円(資料代を含む) ㊟当日午前9時半から五重塔前で受け付け。その際に拝観時間を決定。



ガイドは紫色の法被が目印

博多元気子育て支援講演会

臨床心理士の池田顕吾氏が「発達障がいのある子どもの理解と支援」をテーマに、発達障がいのある子どもの特性と関わり方について講演します。

期11月26日(火)午前10時~11時半 所さざんびあ博多(南本町二丁目) 問区地域保健福祉課 ☎419-1100 ㊟441-0057 区内に在住または通勤している人 ㊟先着40人 料無料 ㊟電話かファクス、メール(chiikifukushi.HAWO@city.fukuoka.lg.jp)に応募事項を書いて11月1日(金)午前9時以降に同課へ。

