



中央区

※保健だよりは毎月15日号に掲載しています。

中央区役所 〒810-8622 中央区大名二丁目5-31

区役所代表電話 ☎714-2131

午前8時45分～午後5時15分 土・日・祝日・年末年始を除く

区ホームページは「福岡市 中央区」で検索
区フェイスブックページは「情報発信中央区」で検索



舞鶴公園のシャクヤク

区の人口 197,693人 (前月比233人増) (男88,066人 女109,627人) 世帯数 120,672世帯 (前月比634世帯増) (平成30年4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 印=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

食生活改善推進員養成教室

お住まいの校区・地区の健康づくりを推進する食生活改善推進員(ヘルスマイト)の養成教室を開催します。健康づくりの基本や栄養の基礎などを学びます。期6月6日～7月25日の毎週水曜日。午前9時半～午後0時10分(終了時間は変更になることがあります)所あいいふ7階(舞鶴二丁目)区区内に住む人定先着40人料無料申区健康課 ☎761-7340 印734-1690



ヘルスマイトによる料理教室

健康長寿のコツ ロコモ予防講演会

フレイル(心身が虚弱な状態)とロコモティブシンドローム(筋肉や骨、関節などの運動器が衰えている状態)の予防について、佐賀整肢学園こども発達医療センターの高杉紳一郎氏による講演会です。「アラ還世代のための還活大学(基礎編)」の1回目(右表)を兼ねていますが、誰でも参加できます。期6月4日(月)午後1時半～3時半定先着250人料無料申電話で区地域保健福祉課(☎718-1111 印734-1690)へ

地域子育てサポーター養成講座

子育て支援について学びます。講座修了後は、子どもプラザや子育てサロンでボランティア活動を行うことができます。期6月8日～6月29日の毎週金曜日。全4回。午前10時～正午所中央児童会館あいくる7階(今泉一丁目)区子育て支援に興味があり、サポーターとして活動したい人定先着30人料無料申5月19日(土)までに住所、氏名、年齢、電話番号を電話で中央区子どもプラザ「のびのび」(☎741-3564)へ。窓口でも申込可。



犬の登録と狂犬病予防集合注射

生後91日以上の子犬は、生涯1回の登録と毎年度1回の注射が法律で義務付けられています。予防集合注射の日程は次の通り。所期①5月15日(火)午後1時半～2時。中央市民プール(西公園14-30)②5月17日(木)午後1時半～2時半。草ヶ江公民館(六本松一丁目)料登録3,000円、注射3,200円。



一部の動物病院でも集合注射を行います。詳しくは市動物愛護管理センターのホームページ(「わんにゃんよかネット」で検索)を確認を。区東部動物愛護管理センター(東区蒲田五丁目) ☎691-0131 印691-0132

いつまでもいきいきと
アラ還世代のための還活大学

区は、区内に住むか通勤する55歳から69歳までの人を対象に、元気に生きがいを持って生活してもらうための講座「アラ還世代のための還活大学」を開催します。

5月31日(木)までに電話で問い合わせ先へ。

〈単発開催〉
「健康見直し大作戦」
健康運動指導士の平塚泉氏を講師に迎えた、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)など健康づくりに関する講話です。簡単な体力測定と運動実技も行います。
期5月21日(月)午後7時～9時 所春吉公民館4階講堂(春吉一丁目)定30人料無料申5月17日(木)までに電話で問い合わせ先へ。

〈全4回開催〉
還活大学 基礎編
退職等で生活の転換期を迎えるアラ還(アラウンド還暦)世代に、健康管理やセカンドライフの充実について、医療や健康づくりの専門家が分かりやすく解説します。
期下表の通り。全4回(原則、全回参加してください)所あいいふ10階講堂(舞鶴二丁目)定50人程度料無料申

【問い合わせ先】
区地域保健福祉課
☎718-1111
印734-1690

日時	講座名	講師
1 6月4日(月) 13:30～15:30	健康長寿のコツ! ～フレイルとロコモの予防～	佐賀整肢学園こども発達医療センター 副院長 高杉紳一郎氏
2 6月20日(水) 13:30～15:30	まだまだこれから! 人生100年時代へ	市保健福祉局高齢社会政策課 職員
3 7月5日(木) 13:30～15:30	健診結果からあなたの未来を予測 あなたの改善点がわかる!	九州大学大学院医学研究院 助教・医学博士・保健師 吉田大悟氏
4 7月18日(水) 13:30～15:30	さあ、地域へ飛び出せ!健康づくりにつながる生きがいづくりへ	アジアN・エイジング・ビジネスセンター 上席研究員 佐々木喜美代氏



安心子育て応援セミナー

赤ちゃんとの関わり方などを学びます。保護者同士の交流を通して育児の不安を解消しましょう。期5月21日(月)午後1時半～3時半所あいいふ6階作業療法室(舞鶴二丁目)区区内に住む第1子の乳児(平成30年2月～4月生)とその保護者定先着20組料無料申区地域保健福祉課 ☎718-1111 印734-1690



中央市民プール 〒810-0061 西公園14-30 ☎712-8090 印712-8298

気軽にたのしく「健」スポ体操

西日本短期大学の学生が、ストレッチなどのフロアレッスンを行います。期5月～12月(8月・9月を除く)の第3火曜日。午前11時～11時45分定18歳以上定各月先着10人料施設利用料申開催月の前月から当日までに、電話か直接窓口へ

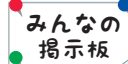
水泳記録会

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのうち2種目の記録を測ります。期奇数月の第2土曜日。5月は5月12日(土)。午後2時～2時半定小学生以上定先着15人料施設利用料申5月1日から当日までに、電話か直接窓口へ



体力測定(4種目程度)

期毎月第1月曜日、午後1時～1時半定小学生以上定15人料施設利用料申不要



中央区歩こう会

地下鉄空港線西新駅から福岡タワー、シーサイドももち海浜公園を経由して小戸公園広場まで約9キロのコースを歩きます。期5月20日(日)午前9時に地下鉄西新駅の中央改札口前集合 ※雨天時は5月27日(日)に順延料200円持昼食・飲料水申不要申同会 平林(☎090-6778-0723)か平田(☎090-2518-8274)へ



中央体育館 〒810-0042 赤坂二丁目5-5 ☎741-0301 印741-0617

らくらくトレーニング

運動初心者でもできる簡単なストレッチやトレーニングです。期5月7日～来年3月の月・木・土曜日(定期点検日、休館日、祝日を除く)。月・木曜は午前10時～10時50分、土曜は午後2時～2時50分定18歳以上定各回先着20人料1回400円申当日の開始15分前に直接窓口へ

おはYOGA教室

ヨガでリラックスしましょう。期6月1日～9月14日の金曜日。全15回。午前9時半～10時45分定18歳以上定30人料10,500円申はがきかファクスに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて5月1日から5月15日(必着)までに同体育館へ。応募多数の場合は抽選します。



「子育て応援ページ」開設しました

子育てに関する市の施策や区の情報は、「福岡市中央区 子育て応援」で検索するか右のコードからアクセスを 区子育て支援課 ☎718-1106 印771-4955

