



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」で検索するか右のコードから
区フェイスブックページは「情報発信中央区」で検索



植物園のヒガンバナ

区の人口 201,428 人 (前月比 174 人増) (男 89,841 人 女 111,587 人) 世帯数 123,882 世帯 (前月比 107 世帯増) (令和元年 8 月 1 日現在推計)

調、所、園 など文中で使用している記号の説明は、本紙 15 面を参照してください。

中央区人権を考えるつどい

自閉症、ダウン症、低身長症、LGBT などの子とその親が直面するさまざまな困難と、その経験から得られる喜び、そして愛情を描いたドキュメンタリー映画(字幕・93分)を上映します。期9月25日(水)午後1時半～3時半



©2017 FAR FROM THE TREE, LLC

所中央市民センター(赤坂二丁目) ※公共交通機関をご利用ください。定先着500人 料無料 申不要 話1歳以上の未就学児(先着10人)。託児予約は9月13日(金)までに電話で問い合わせ先へ。区生涯学習推進課 ☎718-1068 714-2141

運動きっかけミニ教室

健康づくりのために運動を始めましょう。肩・腰・膝の痛みを予防する体の動かし方とストレッチを行います。期①9月24日(肩痛予防) ②10月29日(腰痛予防) ③11月26日(膝痛予防)、いずれも火曜日・午後1時半～3時 所あいれふ6階作業療法室(舞鶴二丁目) 区区内に住む人 定先着20人 料無料 申電話で区健康課(☎761-7340 734-1690)へ。

運動から始める認知症予防教室

認知症の基礎知識や予防のための有酸素運動や栄養について学びます。期10月10日～11月14日の毎週木曜日(10月24日を除く)。午後1時半～3時半。全5回 所あいれふ6階作業療法室(舞鶴二丁目) 区区内に住む65歳以上で要介護認定を受けていない人。初めて参加する人を優先。定20人(応募多数の場合は抽選し、当選者のみ通知) 料無料 申9月20日(金)午後5時までに電話で区地域保健福祉課(☎718-1111 734-1690)へ。申し込み時に簡単な問診があります。



「イヤイヤ期」の子育て教室

「イヤイヤ期」の子どもとの接し方などを学びます。期10月25日(金)と11月1日(金)の午前10時～正午。全2回 所中央児童会館あいくる7階多目的ルーム(今泉一丁目) 区区内に住む1歳半～3歳の子どもの保護者で2日とも参加できる人 定先着15人 料無料 話先着15人。申し込み時に予約。申9月2日(月)以降に区子育て支援課(☎718-1106 771-4955)に電話で申し込みか、同窓口(区役所2階2番窓口)へ直接申し込みを。



お菓子の箱や包装紙も雑がみです



古布で作った草履

身近なことから始めよう
雑がみも大切な資源
家庭から出される燃えるごみの約4割は、紙類で、そのうちの半分が「雑がみ」です。
雑がみとは、新聞紙や段ボール以外の紙で、封筒やチラシ、お菓子の箱などのことです。燃えるごみとして出してしまいがちですが、リサイクルができる大切な資源です。雑がみは、燃えるごみ

として処理せずに、新聞紙や段ボールと同じように各校区の資源物回収拠点や地域集団回収の際に出しましょう。
中央区エコロジー運動展
区内の各校区では、夏祭りでのごみの分別指導や地域での清掃、環境に関する研修会、環境関連施設の見学会などのさまざまな環境活動に取り組んでいます。

リサイクルでゴミ減量

身近なことから始めよう



エコッパ

資源物の出し方を掲載中

雑がみなどの資源物の出し方や、回収場所・品目を市ホームページ(「福岡市 ごみと資源」で検索)に掲載しています。上記コードからもアクセスできます。



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。期9月9日(月)午後1時半～3時半(午後1時から受付) 所あいれふ6階作業療法室(舞鶴二丁目) 区区内に住む第1子の乳児(今年6月～8月生)とその保護者 定先着20組 料無料 申電話で区地域保健福祉課(☎718-1111 734-1690)へ。

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

①ワンコインプログラム

ストレッチポールなどを使った運動指導を行います。期9月2日～来年3月16日の月曜日。午前10時～11時 定18歳以上 定各回先着10人 料1回500円 申希望日の前月1日から直接窓口で受け付け。

②ワンポイントレッスン

泳ぎ方や水中運動などのアドバイスをを行います。期9月7日～来年3月28日の土曜日。午後2時半～4時半 定中学生以上(小学生は保護者同伴の場合可) 定先着12人 料施設利用料 申当日受け付け(開始10分前から)

③フロアレッスン

自宅でも簡単にできるストレッチやエクササイズを行います。期9月4日～来年3月25日の水曜日。午前10時～10時45分

④アクアレッスン

歩き方を基本に、水中でさまざまなエクササイズを行います。期9月6日～来年3月27日の金曜日。午後2時～2時半

【③④共通事項】

定18歳以上 料施設利用料 申当日受け付け(開始30分前から) 定20人

【①②③④共通事項】

施設休館日や祝日等はレッスンを行いません。

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

9月の休館日

施設点検のため、9月30日(月)は休館です。

①バレトンⅡ

バレエやヨガの動きを取り入れたエクササイズです。期10月2日～12月4日の毎週水曜日。午後7時半～8時半。全10回 定18歳以上 定30人 料7,000円

②小学生かけっこ教室

かけっこに必要な体作りや敏捷(びんしょう)性、瞬発力などの体力要素をミニハードルやラダーなどを使って高めます。期10月10日～12月12日の毎週木曜日。午後6時10分～7時10分。全10回 定小学1～4年生 定15人 料6,000円



【①②申し込み方法】

申はがきかファクスに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号を書いて9月15日(必着)までに上記住所へ。応募多数の場合は抽選し、当選者にのみ通知します。ホームページ(「福岡市 中央体育館」で検索)からも申し込みできます。

