壱岐東 公民館だより

令和２年　９月　１日４６１号

公民館では　９時 50 分・12 時 50 分の２回ラジオ体操をはじめます。ポイントラリーの対象です。

高齢者教室

日　時　　9月18日(金)10時
場　所　　壱岐東公民館　講堂
内容はハガキでお知らせします。

※コロナウイルス感染症のため参加者の確認をとります。ハガキを出しますので出欠の連絡を公民館までお願いします。

いきいきのびのびチャレンジ

「簡単おにぎり～にぎらーず～」

具材を乗せて包むだけ！
家族みんなに作ってあげよう！

日時９月２６日(土) １０時から
講師　大原由美子さん
対象　小学１年生～６年生
もってくるもの　参加費 200 円
エプロン、三角巾、水筒

※参加希望の方は、人数に限りがあります。
詳しいことは公民館までお問い合わせください。

≪第１回公民館運営懇話会開催のお知らせ≫
日　時　9月18日(金)19 時
場　所　壱岐東公民館　講堂
※傍聴を希望される方は、会議開始時間の15分前までに職員に申込をしてください。それ以降の申込はできません。

ポイントを集めて抽選に参加し景品をゲットしよう！

壱岐東校区 健康づくりポイントラリー2020

公民館へ「歩いて」来館，各種健康づくり活動に参加して，ポイントを集めよう。ポイント数に応じて、抽選で景品を差し上げます。散歩の途中、買い物帰り、顔見せでも構いません。元気な顔を見せてください。
ポイント期間　令和2年9月１日（火）～
令和3年2月27日（土）
抽 選 期 間 令和3年3月１日（月）～
※詳細は，公民館窓口で配布するポイントカードを参照ください。

≪壱岐東校区人権尊重推進協議会≫

新型コロナのため、人権のつどいは中止になりましたが、ポスター(小学校５年)と標語（中学校３年）を9月7日(月)～9月30日（水）まで公民館に掲示します。皆様の投票で令和2年度優秀作品が選ばれます。来館されたときはご協力お願いします。

「高齢者乗車券の手続きが郵送に変わります」手続きは終わりましたか？

お問い合わせは・・・・・・
高齢者乗車券郵送受付センター0120-502-633（通話無料）
（平日午前9時～午後５時）　FAX0120-880-219
※わからないときは公民館までお知らせください。

「国勢調査」は令和２年１０月１日現在，日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。９月１４日から，調査員が各世帯に回答用の書類をお配りします。

9月1日～7日は「備蓄促進ウイーク」
災害に備えて“備蓄”を始めよう
市は、「防災の日」の9月1日からの1週間を「備蓄促進ウイーク」と定めています。地震や水害などの災害は、いつ起こるか予測できません。いざというときのために、各家庭や自治会、事業所で、飲料水や食糧、生活物資などを3日分以上備蓄しましょう。

紙リサイクルステーションからのお知らせ

回収日　毎週土・日　　時間　10 時～17 時
場　所　壱岐東小学校前
※段ボール・新聞・その他の紙は別々に出してください。
※缶・びんは出さないでください。

９月２２日(火・祝)は臨時休館します。利用を希望される場合は、10日前までにお知らせください。

【裏面に掲載】コロナに負けない体力づくり
～足裏を刺激してフットケア～

明るく住みよいまち壱岐団地

公民館のメールアドレス
ikihigashi107@jcom.home.ne.jp

福岡市壱岐東公民館　電話 811-2185
〒819-0031 西区橋本１丁目 14―2　FAX811-0584

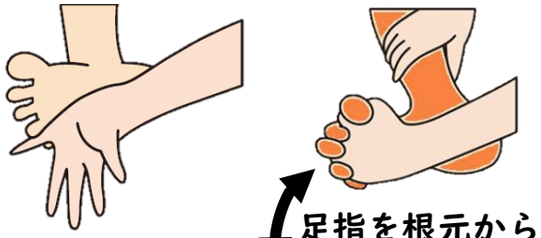
コロナに負けない体づくり
～足裏を刺激してフットケア～

足はたくさんの骨や関節、筋肉からできています。
足裏の筋肉に刺激を与えることは、ふんばる力やバランス能力の維持につなげることができます。

■お家でフットケアを実践■

入浴後やテレビを見ながら等、お家でのちょっとした時間を見つけて実践してみましょう。

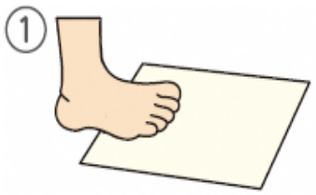
①足指開き



右足の指の間に
左手を入れます。

足指を根元から上下に動かしましょう。
（左右入れ替えて）

②タオルギャザー



タオルを床に敷き
隅に足指の付け根
をおきます。

タオルを足指全てを使って
つかむように自分の方にた
ぐりよせます。

新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル
TEL：092-711-4126（24 時間受付）

壱岐東　**自治協議会だより**
第 181 号　令和 2 年 9 月

壱岐東自治協議会
事務局　壱岐東公民館内
ＴＥＬ070－7658－0250

残暑厳しい毎日が続いています。涼風が待ち遠しいですね。
十分に体をいたわって秋を迎えましょう。

健　康　講　座
～「with コロナ時代」の健康づくり～

日　時　９月２８日（月）１０時～
場　所　壱岐東公民館
定　員　３０名（申し込みは公民館まで）
◎健康づくりポイントラリー2020 のポイント対象です。詳しくは裏面公民館だよりをご覧ください。
※軽い運動もありますので動きやすい服装でお越しください。お茶はこちらで用意します。
新型コロナウイルス感染症予防のため定員になり次第締め切ります。当日は自宅で検温をし、体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

９月の予定

10日（木）　献血
（木の葉モール）
28日（月）　健康講座
（壱岐東公民館）

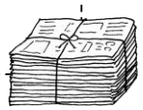
※下記の行事は中止になりました。
老人クラブ演芸大会
校区卓球大会

～おめでとうございます！～

＊福岡市民生委員児童委員協議会会長表彰
中村　隆子さん（6区自治会）
＊令和2年度西区青少年健全育成奨励賞
後藤　和子さん（2･3 区自治会）
朝ごはん、子ども食堂、街頭指導など子ども達の見守りや支援をしてくださっています。

紙リサイクルステーション

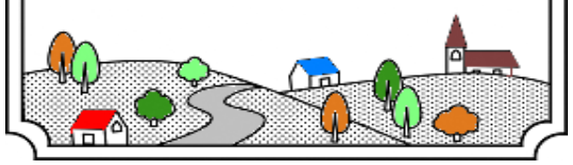
回収日　　毎週土、日
時　間　　10 時～17時
場　所　　壱岐東小学校前



裏面　公民館だよりです。

ほがらか歩こう会

～9月の予定～

7 日（月）　休み
14 日（月）　休み
21 日（月・祭）休み
28 日（月）健康講座

保健衛生事業推進委員会主催