

令和3年度《金山健康講座》

対象：金山校区住民 各25名 場所：金山公民館 講堂
 時間：10:00~12:00 ☆申し込みが必要です□
 申込先：金山公民館へ電話で申し込み (801-2830)
 申込時間：10:00~16:00 (時間をお守りください)

参加費
無料!

※各回の申込期間は下記をご参照ください

第1回

6月3日(木)

●講話と運動

『介護保険制度と
その活用について』

講師：トータルケアプラン21

『運動・リクリエーション』

講師：生き活き講座

筑地 健康運動指導士

これからのために、介護保険やサービスについて学んでみませんか? 介護予防の運動もおこないます□

申込期間 5/27(木)~6/2(水)

第2回

7月1日(木)

●運動

『筋トレ・ストレッチ』

講師：健康づくり

サポートセンター

年齢を重ねても、適切な筋力トレーニングを継続することで、筋力は増強するといわれています。運動が苦手な方でも参加できます!

申込期間 6/24(木)~6/30(水)

第3回

9月2日(木)

●講話と運動

『スロージョギング®』

講師：福岡大学 スポーツ科学部

古瀬先生

毎年、大好評! 初めての方も大歓迎! 基礎から始めて、無理なく続けられるポイントを学びます。

申込期間 8/26(木)~9/1(水)

第4回

10月7日(木)

●運動

『心も体も頭もスッキリ!
楽しいヨーガ』

講師：ヨーガ療法士

脇田久子先生

毎年大好評! 脇田先生の講座です。

身体が硬くても大丈夫!

※バスタオルを1枚お持ちください。

申込期間 9/30(木)~10/6(水)

・運動ができる服装・室内靴をお持ちください。
 ・当日の体調によっては、運動実技を見学いただく場合があります。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座が中止となる場合があります。事前に問合せ先にご確認ください。
 問い合わせ先：区地域保健福祉課 担当保健師 電話：833-4113

《ほがらか大学》

日時：5月24日(月) 10:00
 場所：金山公民館 講堂
 内容：人権学習会 DVD「サラーマット」
 講師：区生涯学習推進課 人権教育推進員
 岩瀬 賢治先生
 ※会員の方のみの参加です。

《母子巡回》



開催日：5月20日(木)
 受付時間：13:30~14:00
 場所：金山公民館 講堂
 対象：妊産婦及び乳幼児とその親
 乳幼児身体測定・観察・個人相談等
 仲間づくり、心配事など遠慮なくご相談ください。

【献血にご協力ください】

献血日：5月17日(月)
 受付時間：9:30~12:00
 献血場所：金山公民館 学習室



◎400mL 献血にご協力いただける方
 ①体重：男女とも50kg以上
 ②年齢：男性17歳~69歳 女性18歳~69歳
 (ただし、65歳以上の方については、60歳~64歳の間に献血の経験がある方に限ります。)
 持ってくる物：献血カード又は献血手帳
 ☆初めての方は、運転免許証・健康保険証・パスポート等本人確認ができる物
 ※食事は必ずとっておいてください。
 睡眠はしっかりとっておいてください。

《ままあーず》

5月19日(水)10:00~12:00
 お友だち遊びに来てね!!
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止する場合があります。事前に公民館へ問合せください。

《金たろうクラブ》

5月13日(木)・27日(木)
 10:30~12:30
 両日とも自由遊びです。
 未就園児の新しいお友だち大歓迎です□

カフェ「たまり場」



日時：5月28日(金) 10:30
 場所：公民館 2階・ロビー
 ☆詳細は裏面の自治協だよりをご覧ください。

全国一斉「人権擁護委員の日」特設人権相談所を開設
 ~・人権擁護委員はあなたの街の相談パートナーです~
 あなたの悩みを人権擁護委員に相談してみませんか
 日時：6月1日(火) 10:00~16:00
 場所：福岡市役所 1階多目的スペース
 家庭内の悩みごとや隣近所とのトラブル、いじめや差別などの相談に応じます。
 相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】福岡法務局 福岡人権擁護委員協議会
 TEL: 722-6199

《5月のリサイクルステーション開設日》

開設日：1日・2日・8日・9日・15日・16日
 22日・23日・30日の土・日曜日
 開設時間：9:00~17:00 (時間厳守)
 固く十字に縛ってください。写真・アルバムは出せません
 ※29日(土)は公民館が休館のため開設しません!
 <環境推進委員会>

《公民館よりお知らせ》

◎5月3日(月)・4日(火)・5日(水)は、利用申し込みがありませんでしたので休館致します。
 ◎5月29日(土)公民館の利用がない場合は、臨時休館させていただきます。利用申し込みは5月19日(水)までをお願いします。

福岡市金山公民館

TEL 801-2830

福岡市城南区友丘 6-9-36

FAX 801-5149