福　重　公民館ニュース　NO.475

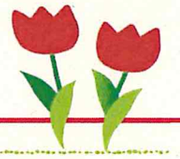
全　戸　配　布
福岡市福重公民館　TEL882-1839　FAX882-4577
福岡市西区福重4丁目25番2号　fukushige111@jcom.home.ne.jp

新任館長挨拶

このたび、福重公民館館長を拝命しました石川明子と申します。

福重に来て四十年近く、地域の皆様との素晴らしいご縁に恵まれて、今日に至っております。

これから福重の公民館長として、どのように皆様のお役に立てるのか自信はありませんが、校区の皆様のお力添えあっての公民館と思っていますので、今後ともよろしく、ご指導、ご鞭撻をたまわりますようお願い申し上げます。



5月　ふくしげ高齢者教室

今回と、6月7日、11月8日の3回にわたって、西区地域保健福祉課のご協力を得て、「生き活き講座」を開催いたします。自宅でも簡単にできるストレッチなどの簡単な運動を交えながら、フレイルや認知症の予防につながる活動を続けてみましょう！

日　時：5月10日（火）　13:30～15:00
内　容：生き活き講座（フレイル予防・体力測定）
講　師：西区地域保健福祉課　健康運動指導士・保健師
定　員：20人　先着順（どなたでも、お申込みいただけます。）動きやすい服装でお越しください。
参加費：無料（福重公民館　講堂）
※予約制です。公民館（☎　882-1839）へお申し込みください。

乳幼児対象イベントのお知らせ

すこやかハイハイ教室・子育てサロン「あっぷっぷ」
ベビーサークル「こりす」

①5月11日（水）　10:30～12:00
ベビーサークル「こりす」
（親子遊び）

②5月13日（金）　10:00～12:00
子育てサロン「あっぷっぷ」
（入退室自由、自由遊び）

③5月18日（水）　10:30～12:00
すこやかハイハイ教室
（ストレッチ）

④5月25日（水）　10:30～12:00
ベビーサークル「こりす」
（親子遊び）

⑤5月27日（金）　10:00～12:00
子育てサロン「あっぷっぷ」
（入退室自由、自由遊び）

場　　所：福重公民館　講堂
定　　員：親子10組（先着順、事前予約制）
受付開始：5月2日（月）
申込方法：公民館まで、メールまたはお電話（☎　882-1839）で、お申込みください。

※なお申し込まれる方には、メールアドレスの登録をお願いしております。（既に登録されている方は不要です。）fukushige111@jcom.home.ne.jpまで、お名前（保護者とお子様の漢字とフリガナ）・住所・TEL・お子様の生年月日を記入の上、送信してください。

5月の予定

日	曜	行事（予定、詳細は各主催団体にご確認ください）
3	火	臨時休館（～5日）
8	日	室見川清掃（10：00～、生活環境委員会主催） 壮年ソフトボール大会（スポーツ振興会主催）
10	火	ふくしげ高齢者教室（13：30～、生き活き講座）
11	水	ベビーサークル「こりす」（10：30～）
13	金	子育てサロン「あっぷっぷ」（10：00～）
15	日	男の料理教室（10：00～、男女共同参画部主催） 壮年ソフトボール大会予備日
17	火	学校地域の交流会
18	水	すこやかハイハイ教室（10：30～、ストレッチ）
19	木	体育館連絡会（19：30～）
21	土	ウォーキング講座（10：00～、衛生連合会主催） 社会福祉協議会総会（19：00～）
25	水	ベビーサークル「こりす」（10：30～）
27	金	子育てサロン「あっぷっぷ」（10：00～）
29	日	月に一度の臨時休館

緊急事態宣言などが再度発令された場合には、すべての公民館主催の事業は、中止となる場合がありますので、あらかじめご承知おきください。

★お知らせ
6月26日（日）は、月に一度の臨時休館を予定しています。この日に使用を希望される場合には、10日前までにお申し出ください。

だいじょうぶ　その一言が　たすけ船　（令和3年度人権標語入選作品より）

２０２２年５月１日発行

福　重　公民館ニュース　NO.475

全　戸　配　布
福岡市福重公民館　TEL882-1839　FAX882-4577
福岡市西区福重4丁目25番2号　fukushige111@jcom.home.ne.jp

男の料理教室（男のうでまくり）～災害時でもやれる!!～

災害が多い昨今、もしもの時に作れたらいいですね。
老若男女、誰でも挑戦できます。
ぜひトライしてみましょう。
日　時：5月15日（日）10：00～
場　所：福重公民館　講堂
参加費用：100円（お釣りのないように）
持ち物：エプロン、三角巾、マスク
定　員：20名（受付開始　5月2日から）
申込方法：公民館（☎　882-1839）へお申し込みください。
主　催：男女共同参画部・衛生連合会

食育健康講座

生活習慣病予防は毎日の食事から

福重校区では、毎年食育講座の中で味噌づくりをしてきました。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防するために健康食を学びましょう。

今回、味噌を使ったレシピの紹介もあります

日　時：6月1日（水）14：00～
場　所：福重公民館　講堂
講　師：西区保健福祉センター
　　栄養士　吉川　紀三代
定　員：20名（受付開始　5月2日から）
申込方法：公民館（☎　882-1839）へお申し込みください。
主　催：西区地域保健福祉課・福重公民館・衛生連合会

ウォーキング講座とふくふくウォーキング

日　時：5月21日（土）10：00～
場　所：福重公民館　講堂　　講　師：健康運動指導士
内　容：ウォーキングの基本講座
＊効果的な歩き方、いろいろな歩き方を学びます。
＊講座の中で、室見川遊歩道まで軽くウォーキングします。
＊雨天の場合は、ストレッチや筋トレも加えて教えて頂きます。
＊ドリンクは各自ご持参ください。
＊当日の参加者に今年度のポイントカードをお渡しします。
＊どなたでもご参加可能、歩きやすい服装でご参加ください。
定　員：20名（受付開始　5月2日から）
申込方法：公民館（☎　882-1839）へお申し込みください。
主　催：西区地域保健福祉課・福重公民館・衛生連合会

福重公民館運営懇話会のお知らせ

日時：6月3日（金）19：00～
場所：福重公民館　地域団体室
委員名簿は6月号に掲載予定
※傍聴を希望される方は、当日 18：45 までに、職員にお申し出下さい。

抱えこまずにまず相談を

西第2いきいきセンターふくおかのご案内

高齢者が住み慣れた地域で安心して、自分らしく暮らし続けることができるように市が設置した高齢者の総合相談窓口です。

健康づくりや介護保険、高齢者の生活の困りごとなどの相談に、保健師や社会福祉士、ケアマネジャーらが対応し、解決に向けた支援を行います。本人からだけではなく、家族や友人、知人などからの相談も受け付けています。心配事は一人で抱え込まずにお気軽にご相談ください。

住　　所：福岡市西区内浜1-3-31
電　　話：885-8911　FAX：885-8913
開設時間
・月～土曜日（祝休日と年末年始除く）9～17時
・土曜日は、電話またはセンターでの相談対応です。
※お電話のかけ間違いにはご注意ください。

西区地域保健福祉課（895-7078）

だいじょうぶ　その一言が　たすけ船　（令和3年度人権標語入選作品より）

2022年5月1日発行