



博多

博多区役所
〒812-8512
博多区博多駅前二丁目8-1
代表電話
☎441-2131

博多区HP
区政情報や
手続き案内
博多区 検索

博多の魅力HP
歴史や
観光情報
博多の魅力 検索

校区・地区HP
区内各校区・
地区の情報
しっとく博多 検索

区の人口 258,476人 (前月比 148人増) (男 124,519人 女 133,957人) 世帯数 162,948世帯 (前月比 91世帯増) (令和5年8月1日現在推計)

☎ = 日時、開催日、期間 ☏ = 場所 ☎ = 問い合わせ ☎ = 電話 ☎ = ファクス ☎ = 対象 ☎ = 定員 ☎ = 料金、費用 ☎ = 託児 ☎ = 申し込み ☎ = 持参 ☎ = メール ☎ = ホームページ

近所で気軽に健康づくり 公民館でよかトレ習慣

超高齢社会が進む中、年齢を重ねても地域で健康づくりができるよう、市はさまざまな取り組みを行っています。

その一つが「よかトレ実践ステーション」です。介護予防に効果的な六つの体操「よかトレ」ができる場所を「よかトレ実践ステーション」として支援しています。区内でも、140以上の団体・施設が活動しています。その中から、特色のある活動をしている二つの公民館を紹介します。

弥生公民館 みんなでよかトレ

弥生公民館(那珂4丁目)は、毎月第1・3月曜日に「よかトレ・かんたん体操」を開催しています。☎☎右下写真。



7月17日、朝から講堂に続々と人が集まり、総勢20人が参加しました。同公民館の城家美和主

事の声掛けで、準備体操代わりの脳トレじゃんけんから始まります。水分補給の休憩を挟んだら、「よかトレ」のスタートです。座ったままでもできるため、体力に自信がない人でも、自分のペースで運動できます。「祝いめでた体操」では、おなじみの節を口ずさむ姿も見られ、参加

者の男性は「おかげで生活のリズムが整いました」と話しました。

住吉公民館で いつでもよかトレ

住吉公民館(住吉5丁目)の「いつでもよかトレステーション」は、ロボットのモニターに電源を入れるだけで、開館中は自由に利用できます。同公民館に「サークル活動だけでなく、個人で運動したい」という希望が寄せられたため、こうした環境が整えられました。



渡邊一英主事☎☎写真☎☎

は「ぜひ気軽に立ち寄って、公民館を健康づくりに役立ててください」と呼び掛けました。

あなたもよかトレを始めてみませんか?

「よかトレ」は、公民館以外にも、集会所や薬局、公園などの身近な場所で行われています。

市ホームページ(「よかトレ」で検索)でお近くの「よかトレ実践ステーション」を確認できます。



スマホはこちらから



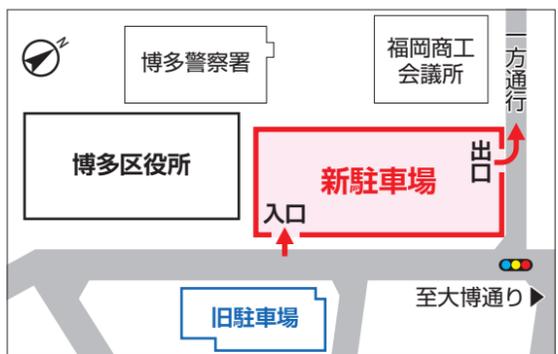
よかろーもん

☎☎記事について☎☎各公民館☎☎よかトレについて☎☎区地域保健福祉課☎☎419-1100☎☎402-1169☎☎

博多区役所駐車場移転のお知らせ

建て替え工事のため、博多区役所駐車場が9月1日(金)に下図の場所へ変わります。ご理解・ご協力をお願いします。

☎☎区総務課☎☎419-1004☎☎452-6735



ひとり親家庭等医療証の手続きを

現在同医療証を持っている人で、10月以降も引き続き対象になる見込みの人に申請書を送付しています。同封の返信用封筒で郵送してください。審査の上、該当する人に新しい同医療証を送付します。

☎☎区保険年金課☎☎419-1118☎☎441-0075

重度障がい者医療証を送ります

現在同医療証を持っている人で、10月以降も引き続き該当する人に、新しい同医療証を送付します。

また、同医療証の交付を受けていない人で次の手帳を持っている人は、該当する場合がありますのでお問い合わせください。

①身体障害者手帳1級・2級②療育手帳重度(A)判定③精神障害者保健福祉手帳1級☎☎区保険年金課☎☎419-1118☎☎441-0075

ほやほやママの子育て教室

初めて子育てをする人を対象に、育児に役立つ情報をお伝えします。参加者同士の交流会や赤ちゃんの体重測定もあります。

☎☎9月29日(金)午後1時半~2時45分(受け付けは1時から)☎☎区役所5階集団指導室☎☎区地域保健福祉課☎☎419-1100☎☎402-1169☎☎区内在住の令和5年6月、7月生まれの第1子と保護者☎☎先着15組☎☎無料☎☎9月1日(金)午前9時半から右記コードで受け付け。☎☎母子健康手帳、バスタオルなど子どもの身の回りが必要なもの。



博多区子育て教室(1~3歳)

絵本の読み聞かせや、わらべ歌遊び、参加者同士の子育て交流会を行います。

☎☎10月13日(金)午前10時~正午☎☎区役所5階☎☎区子育て支援課☎☎419-1086☎☎402-2703☎☎区内在住の1歳~3歳児とその保護者☎☎先着10組程度☎☎要予約☎☎9月4日(月)から電話かファクスで同課へ。

認知症サポーター養成講座

認知症の人を地域で見守るため、その症状や接し方について学びます。

☎☎9月28日(木)午後2時~3時半☎☎区役所5階集団指導室☎☎区地域保健福祉課☎☎419-1099☎☎402-1169☎☎先着25人☎☎無料☎☎9月1日(金)午前10時から区ホームページ(「博多区 認知症サポーター」で検索)の申込フォームから申し込むか、電話か、ファクスに応募事項を書いて同課へ。



10/6(金)・7(土) はじめよう かんじよう 健康づくりイベント たのしもう 健康生活

☎☎区役所5階(④⑤は1階)☎☎区健康課☎☎419-1091☎☎441-0057☎☎区内在住の人☎☎9月1日(金)10時以降、区ホームページ(「博多区 健康生活」で検索)の申込フォームから申し込みを。☎☎②④⑤は申し込み不要。詳細はホームページで確認してください。



■10月6日(金)

①料理で「かんじる」季節

市内産野菜でランチを作ります。☎☎午前11時~午後1時☎☎先着25人

②食生活のお悩みありませんか?

栄養についての相談会。☎☎午前10時~正午・午後1時~3時

③お薬のお悩みありませんか?

薬の相談会。☎☎午前10時~正午・午後1時~3時☎☎各回先着4人

④モバイルファーマシーがやってくる

災害時に活躍する移動薬局車両を見学できます。☎☎午前10時~午後4時

⑤こども調剤体験

移動薬局車両で調剤体験をします。☎☎午後1時~3時☎☎先着15人

■10月7日(土)

⑥親子でおやつ作り&はみがき上手になろう! 親子でおやつを作った後、正しい歯磨きを学びます。☎☎午前10時~正午・午後1時~3時☎☎各回先着12組

⑦はみがき上手になろう!

親子で参加する歯磨き教室です。☎☎午前10時~11時・午後1時~2時☎☎各回先着12組