



『はつらつ 教室』

～ゆっくりとした健康体操です～

日時 9月 6日(金) 14:00～

場所 御供所公民館・講堂

講師 健美指導員 野添 由美子 先生

※どなたでも参加できます！(タオル、お茶をご持参ください)



人権講習のお知らせ

日時 9月 4日(水) 19:00～

テーマ 「人生登山！下りが面白い！」

～100年生きるということ～

「人生100年時代」といわれる 今、60歳を過ぎてからのライフスタイルをどう描くのか、また定年後コミュニティのステージ・自分の居場所をどこに見つけるのか。人生後半の生き方を考えながら「自分らしい人生の楽しみ方」を考えます。

講師 松本 久美子氏

ことの葉クローバー代表・

フリーアナウンサー

場所 御供所公民館・講堂

主催 人権を尊ぶ御供所の会

いきいき健康づくり教室

日時 9月 27日(金) 14:00～

テーマ 「運動レク！」

内容 運動、レクリエーション、健康相談

講師 博多区保健福祉センター

地域保健福祉課

ごくごくカフェだんらん

日時 9月 21日(土) 14:00～

テーマ 「相続と遺言のお話」

※遺言書がある場合とない場合の相続手続きの違いについて専門用語を使わずにお話いたします。

講師 溝邊 享弘(みぞべ たかひろ)氏
福岡県行政書士会

テーマ 「健康チェック・お身体の悩み相談」
福岡医健・スポーツ専門学校
作業療法科1, 2学年及び教員

主催 ごくごくカフェだんらん実行委員会
※カフェは当日13時からオープンしています(介護・福祉の相談OK!)

御供所ふれあいサロン

日時 9月 12日(木) 14:00～

テーマ 「カラオケ体操」

日時 9月 26日(木) 14:00～

テーマ 「今日から始めるダイエット習慣！」
※軽い体操もあります。

講師 園木 直美氏(明治安田生命)

主催 御供所社会福祉協議会

カラオケサロン日程

日時 9/3、10(火)、13(金)
16(月)、20(金)、24(火)
14:00～16:00

講師 御供所公民館・講堂

参加費 ￥100(1回分)

主催 御供所社会福祉協議会

マイナンバーカード申請

【日時】 9月 14日(土)

10:00～12:00

【会場】 御供所公民館 講堂

【対象者】 博多区に住民票のある方

【事前予約終了】

9月10日(火)

定員に達した時点で予約受付を終了します

【予約受付】

福岡市マイナンバーカード申請出張

サポートコールセンター

TEL 092-600-2402

※インターネットでも予約できます

「福岡市マイナンバーカード

申請出張サポート」で検索。

【必要なもの】

・マイナンバーカード申請の場合
事前予約時等にコールセンター
へお問い合わせください。

・マイナ保険証利用申し込み等の場合
◎マイナンバーカードの4桁の暗証番号
◎通帳の写しなど口座情報が分かるもの
(公金受取口座登録の場合)

【主催】 福岡市総務企画局

データ活用推進課

(この事業は業者への委託により

実施します)

◎ 月1回の臨時休館についてのお知らせ

御供所公民館では、9月 29日(日)に
利用申込が無い場合には臨時休館致します。
利用の申し込みは、9月 24日(火)まで
をお願いいたします。