

# 東住吉だより

令和6年5月1日号



**東住吉公民館**  
福岡市博多区博多駅前4丁目11-12  
TEL (092) 431-1271  
FAX (092) 431-1281



## 令和6年度 サークルのご紹介

曜日	サークル名	時間	講師
火	ストレッチ&ダンス体操	10:00~12:00	小林喜久江
	実用書道 (第1・3週)	13:00~15:00	藤永 華水
	自彊術	15:00~17:00	霜見美智子
	東住吉ダンススポーツサークル	18:30~21:00	田原 時夫
水	着付け教室	10:00~12:00	田代 陽子
	なないろ笑いヨガ (第3週)	10:00~12:00	亀石 恵
	実用漢字書道	13:00~15:00	なし
	SAT (ステップアップ体操)	13:00~14:30	なし
	民舞くらぶ	15:00~17:00	なし
	さわやか太極拳	18:20~20:30	なし
木	ふれあいサロン「にんじん畑」 (第2・4週)	9:30~12:30	なし
	あゆみの会 (第2・4週)	12:30~15:30	なし
	卓球サークル	10:00~12:00	なし
	コミュニケダンス	13:00~15:00	木村松太郎
	子ども習字教室	16:00~18:00	小西 怡士
	韓国語教室	19:00~20:30	金 柊均
金	ジュニアヒップホップダンス	17:00~19:00	小林喜久江
土	3B体操	10:30~12:30	小嶋富美子
	姿勢と歩き方教室 (第2・4週)	13:30~15:30	甲斐田真奈
館外	バドミントン (火曜日)	19:00~21:30	なし
	バウンドテミス (水・土曜日)	水曜日 19:00~21:30 土曜日 14:00~16:00	なし

◆ サークル入会ご希望の方はお気軽に公民館へ見学にお越しください ◆

### 春の健康ウォーキング 健康日本2!

日時 5月24日(金) 9時集合 11時30分現地解散  
 集合 東住吉公民館 ※雨天時は9時30分集合  
 内容 東公園ウォーキング→県庁見学  
 →よかもんカフェ(ランチ付き)  
 ※吉塚駅までJR利用  
 定員 先着25名  
 ●動きやすい服装 ●飲み物 ●タオル ●帽子  
 をご持参ください。  
 申込 事前に東住吉公民館(☎431-1271)  
 へお申し込みください。  
 主催 衛生連合会  
 共催 東住吉公民館・博多区保健福祉センター

### ◆ 暑さに備えて ◆

高齢者は、体温調節機能が低下しているため、のどの渇きを感じにくくなっています。  
こまめに水分補給をしましょう。  
 ●朝起きた時や寝る前、入浴の前後など、生活の節目に飲むことを習慣づけると良いでしょう。  
 ●スポーツドリンク等による「糖分」の摂りすぎに注意しましょう。

### 東住吉公民館

公民館や地域の情報をリアルタイムでお届けします

#### BLOG

講座やサークルなど  
公民館情報を配信!



#### LINE

お友だち登録  
お願いします!



※登録方法は、東住吉公民館までおたずねください

### 人参大学

日時 5月10日(金) 13時30分より  
 場所 東住吉公民館 3Fホール  
 内容 開校式 / 人権学習

#### テーマ

#### 高齢者は食べ盛り

～正しい知識で老化を防ぐ～

講師 谷 陽介さん  
 (博多区生涯学習推進課 係長)



### 子育て交流ひろば

5月 13日・20日・27日 ※各月曜日  
 10時~12時

### 母子巡回健康相談

日時 5月20日(月) ※事前申し込み不要  
 受付 13時30分~14時  
 場所 東住吉公民館  
 対象 妊産婦・乳幼児とその保護者  
 内容 身体測定・全身観察・育児相談 他  
 ※母子健康手帳・バスタオル等をご持参ください  
 地域保健福祉課 地域保健福祉係  
 TEL 419-1100 FAX 402-1169



5月26日(日) 東住吉中学校 体育大会  
 6月1日(土) 東住吉小学校 運動会

### 3回シリーズ

#### 初心者のヨガ教室



初心者向けの「ヨガ教室」を開催します。コロナ  
 太り解消、リラックス効果、デトックス効果がある  
 ヨガをやってみませんか?  
 できるだけ3回とも参加できる方を優先します。

●日程 ①6月2日(日) ②6月9日(日)  
 ③6月16日(日)

※いずれも13時30分~15時

- 場所 東住吉公民館 3Fホール
- 講師 小林美名子 先生
- 募集人数 先着10名  
(定員になり次第締め切ります)
- 必要なもの 動きやすい服装、飲み物、タオル  
ヨガマット(持っている人)
- 参加方法 事前に東住吉公民館  
(☎431-1271)へお申し込みください。

主催 東住吉公民館

全国一斉 特設人権相談所 開設

### 「人権擁護委員の日」

～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4日(火) 10時~15時まで  
 場所 福岡市役所 1階 多目的ホール  
 6月1日は、「人権擁護委員の日」です。あなたの  
 街の身近な相談パートナーである人権擁護委員  
 が、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。

～お互いに人権を守って明るい社会をつくる  
 ことが私たち人権擁護委員の願いです～

人権擁護委員はいつでも相談に応じます  
 【問い合わせ先】福岡法務局  
 福岡人権擁護委員協議会 ☎092-722-6199

5月30日(木)に利用申請がない時は臨時休館します。利用予定の場合は5月20日(月)までに連絡してください。  
 5月3日(金・祝)、4日(土・祝)、5日(日・祝)は臨時休館します。

～なにげない一言が、人の心を傷つける～