

## 公民館よりお知らせ

**★シニア☆アビスパde健康教室** (ほのぼの学級)  
 日時：11月13日(水) 10:00~12:00  
 場所：東月隈公民館 2階 講堂  
 講師：アビスパ福岡と福岡大学の専門スタッフ  
 テーマ：～楽しい運動でカラダもココロも笑顔で健康に！～  
 持ってくるもの：室内シューズ、タオル、飲み物



**★みんなのクッキング**  
 日時：11月17日(日) 16:00~18:00  
 場所：東月隈公民館 2階学習室  
 講師：松島 智美先生  
 材料費：1,000円(1人分)  
 メニュー：\*きのこと炊き込みご飯  
 \*鮭の大葉チーズフライ (タルタルソース添え)  
 \*いきなり団子  
 募集人数：先着10名  
 申込み先：東月隈公民館  
 申込み締切り：11月15日(金)まで  
 持ってくるもの：マスク、エプロン、三角巾

**要予約**

作りたてを  
お持ち帰り  
できます！



**★陶芸教室** (ものづくり教室)  
 日時：11月30日(土) 13:30~15:30  
 ※時間が午後に変更になってます。ご注意ください。  
 場所：東月隈公民館 2階 学習室  
 テーマ：「干支作り・巳」  
 講師：陶工房ななかまど 尾崎 瑠理先生  
 材料費：¥1,000 ※1日体験もできます！



## 11・12月の主な行事

日 時	内 容	主催	場所
11月	1日(金) 10:00~12:00 ピヨピヨサロン東月隈 「自由にふれあう」	社会福祉協議会	会館
	15日(金) 10:00~12:00 すくすくキッズ 「絵本読み聞かせ・自由遊び」	公民館	公民館
	19日(火) 14:00~16:00 マイナンバーカード申請出張サポート	福岡市総務企画局	公民館
	27日(水) 10:00~10:30 のびのび健康体操教室	保健衛生部・公民館	公民館
12月	6日(金) 10:00~12:00 ピヨピヨサロン東月隈 「クリスマス会・誕生会(10,11,12月生まれ)」	社会福祉協議会	会館
	7日(土) 10:00~12:00 館内サークル 防災訓練・大掃除	公民館	公民館
	11日(水) 10:00~10:30 のびのび健康体操教室	保健衛生部・公民館	公民館
	14日(土) 10:00~12:00 子どもふれあい餅つき体験	青少年育成部・公民館	公民館
	18日(水) 10:00~12:00 しめ縄リースづくり	公民館	公民館
	20日(金) 10:00~11:00 すくすくキッズ 「現役消防士が教える 救命救急」	公民館	公民館
	21日(土) 10:00~11:00 ミニ門松づくり	青少年育成部・公民館	公民館
	27日(金) 13:30~15:30 懐かしのシネマ鑑賞会(洋画)	公民館	公民館



## ★秋のハミングコンサート

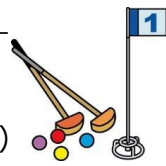
**要予約**

(男女共同参画部・公民館共済事業)  
 日時：11月22日(金) 18:00~20:00  
 場所：東月隈公民館 2階 講堂・学習室  
 奏者：ボーカルユニット【foo】様  
 内容：ギターの弾き語りでなつかしいメロディーを聴きながら、ワインを飲みませんか？  
 (ワイン、飲み物、軽食付きです)  
 参加費：¥500  
 募集人数：先着40名  
 ※電話予約のみ受け付けます。  
 申込み先：東月隈公民館



## ★グランドゴルフ大会 (東月隈校区 体育部主催)

日時：11月10日(日) 開会式…8:20  
 (予備日 11月17日(日))  
 場所：東月隈小学校 校庭(少雨決行、荒天時順延)



## ★町別人権学習会のお知らせ (人尊協主催事業)

日時：11月16日(土) 午前の部…10:00~11:30  
 午後の部…14:00~15:30  
 場所：東月隈公民館 2階講堂  
 講演者：内浜落語会 粗忽家 勘朝 様  
 六松亭 ぽん太 様 お二人による人権落語



午前の部(10:00~11:30)	午後の部(14:00~15:30)
下回1~3区・団地元町・柴町 浦田1-2・1-3 浦田2-1・2-2	芳井町・県住月隈団地・中町 東町・新町・東団地・団地北町 浦田1-1・1-4

## ★母子巡回健康相談

実施日時：11月13日(水)  
 受付時間：13:30~14:00 予約不要です  
 場所：東月隈会館  
 対象：妊産婦、乳幼児とその保護者  
 内容：身体計測・全身観察  
 育児相談・ミニ講話  
 持ち物：母子健康手帳・必要時バスタオル  
 博多区地域保健福祉課 地域保健福祉係  
 ☎ 092-419-1100 FAX: 092-402-1169



## ★レッツ! コグニサイズ

コグニサイズとは、「認知症のための頭を使いながら体を動かす運動」のことです。  
 みなさんで楽しみながら、気軽に認知症予防のための運動をしましょう♪  
 日時：11月22日(金) 10:00~11:30  
 場所：東月隈公民館  
 講師：平塚 泉先生(健康運動指導士)  
 内容：認知症予防のポイントと効果的な運動について  
 必要なもの：動きやすい服装、飲み物、タオル  
 主催：東月隈自治協議会 保健衛生・献血推進部  
 共催：博多区保健福祉センター 地域保健福祉課



人権標語：あたたかい みんなのえがお 広めよう