香椎（かしい） しもばる 公民館（こうみんかん）だより

思い（おも）やり　あなたがつくる　明（あか）るい町（まち）
令和（れいわ）８年（ねん）11月（がつ）１日（にち）号（ごう）　NO.92
福岡市東区下原（ふくおかしひがしくしもばる）１丁目（ちょうめ）４-２　Tel.682-6334　Fax.682-6349

山と水がめ そして ほたるの里

健康づくり教室 ⑧



【日時】１１月１０日（火）
10：00～11：00
【会場】公民館
【講師】畑中　慎太郎　氏
（香椎原病院　健康運動指導士）
【持参品】飲物・上靴
【共催】香椎下原校区衛生連合会
【協力】香椎原病院　【申込】不要

しもばる学校 ⑧

「膝の痛みを気にせず、
もっと歩こう。もっと楽しもう。」

～知って納得！動いて実感！
今日から始める膝ケア！～



【日時】１１月１０日(火)
13：30～14：30
【会場】公民館　【申込】不要
【講師】末永　健治　氏
（清泉クリニック整形外科
理学療法士・介護支援専門員）
【持参品】ハンドタオル１枚
【協力】ともづくりスマイルネット
★動きやすい服装でご参加ください♪

ノルディック ウォーキング ⑧

【日時】１１月２４日(火)
13：30～14：30
【集合】公民館
【持参品】飲物・上靴　【申込】不要
【共催】男女共同参画　香椎下原くすの木
★天候によっては、講堂で行います。
上靴を持参の上、参加してください。

ボードゲーム遊び

ボードゲームで楽しく遊びませんか？
簡単なゲームから、みんなで盛り上がる
ゲームまでたくさん用意しています♪





【日時】１１月２２日(日)
14：00～16：00
【会場】公民館
【対象者】中学生以下
【申込】公民館窓口・電話にて受付します

華やかなお箸袋作り

おもてなしに彩りを添えてくれます。



【日時】１２月９日（水）
10：00～12：00
【会場】公民館
【対象者】どなたでも♪
【指導者】地域ボランティア
【参加費】300円
【定員】20名（先着順）
【申込】11月４日（水）より
来館・電話にて受付します。

11月 臨時休館のお知らせ

11月23日（月祝）は利用申込がないときは臨時休館します。
この日に利用を希望される方は
11月４日(水)正午までにご連絡ください。
11月30日（月）は定例休館日です。
※香椎下原校区紙リサイクルステーションは
申込の有無に係わらず利用できません。
ご協力をお願いします。

乳幼児ふれあい学級！
親子クリスマス会

九州産業大学の学生による企画事業です。
大学生とクリスマス会を楽しみましょう。
0歳児から参加できます♪



【日時】12月4日(金)
10：30～11：30
（受付 10：10～）
【会場】公民館
【対象者】未就園児（0歳児～）とその保護者
【内容】親子ふれあい遊び、パネルシアター、
リース作りなど
【定員】10組程度（先着順）
【申込】11月４日（水）より
窓口・電話にて受付します。
【共催】九州産業大学人間科学部子ども教育学科
三原ゼミ３年生（企画・運営）
★動きやすい服装でご参加ください♪

認知症コミュニケーション・ケア技法
ユマニチュード® 講座

ユマニチュードとは、認知症の人に優しさを伝えるコミュニケーションの技術です。
ユマニチュードの基本的な技術について学び、認知症の人に優しいまちをつくりましょう。
【日時】１１月１１日（水）
13：00～14：00
【会場】公民館
【申込】二次元コードを読み込んでオンラインでお申込みください。オンラインでのお申込みが難しい場合は、
福岡市ユマニチュード講座一斉実施事務局
TEL：092-600-2786
(平日9:00～17:00)へご連絡ください。
公民館でも受け付けできます。

お申し込みはこちら↓

国際交流会 開催！

九州産業大学の留学生と各国の料理を一緒に作って食べ、ゲーム等をしながら楽しく文化や習慣を学べる交流会を開催します。
外国の文化・留学生との交流に興味のある方・関わりたい方は、参加してみませんか？



【日時】１２月１３日(日)
10：00～14：00
【会場】公民館
【定員】15名（先着順）
【対象者】高校生以上
【申込】11月４日（水）より
来館・電話にて受付します。
【協力】福岡市レクリエーション協会

令和８年度 高齢者乗車券の申請はお済みですか？

交通用福祉ICカード

交付を受けるには、毎年申請が必要です。
申請がお済みでない方は、郵送かオンラインで申請してください。
※簡単便利なオンライン申請がご利用いただけます。下記２次元コードをスマートフォンのカメラで読み取ってご利用ください。また、申請書は公民館や区役所でもお受け取りいただけます。ご不明な点は下記にご連絡ください。
【お問合せ先】
高齢者乗車券郵送受付センター
TEL:0120-502-633(通話無料)
（午前9時～午後5時）
FAX:0120-880-219

オンライン申請はこちら

公民館（こうみんかん）は災害時（さいがいじ）の一時避難所（いちじひなんじょ）になっています。

