



健康づくり教室 ⑤

【日時】8月4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
※次回は、9月1日(火)に開催します。



しもばる学校 ⑤

「今年も熱中症に要注意」

～ 今日からできる脱水予防!! ～

【日時】8月18日(火)13:30~14:30
【会場】公民館
【講師】米元 なおみ 氏
(香椎丘リハビリテーション病院 管理栄養士)
【協力】ともづくりスマイルネット 【申込】不要



ノルディック ウォーキング ⑤

【日時】8月25日(火)13:30~14:30
【会場】公民館
【講師】竹山 風香 氏
(東体育館 スポーツ指導員)
【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
★講堂で行います。上靴をお忘れなく!



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】8月9日(日)14:00~16:00
【会場】公民館 【対象者】中学生以下
【申込】来館・電話にて受付します。



学習コーナー



涼しい公民館で宿題や読書ができます。
【日時】8月17日(月)~8月21日(金)
8月24日(月)~8月26日(水)
いずれも13:00~16:00
【会場】公民館 【対象者】小・中学生
【申込】不要 ※問題集などはありません。

男の料理教室

生春巻きピザ、よだれ鶏、生ハムのユッケなど
お酒に合うおつまみを作ろう!

【日時】9月5日(土) 14:00~17:00
【会場】公民館
【指導者】中里 琢誠 氏(校区在住 料理探究家)
【定員】男性 15名(先着順)
【材料費】1,000円
【持参品】エプロン・バンダナ・好きな飲物
【協力】香椎下原校区食生活改善推進員協議会
【申込】8月5日(水)より
来館・電話にて受付します。



親子陶芸教室

手回しろくろ(玉練り)で作ります。
茶碗やコップにチャレンジしてみよう!

【日時】9月12日(土)13:00~15:00
【会場】公民館
【講師】陶芸教室 やわら木
【材料費】1組2,000円 当日支払い
【対象者】小学4年生~6年生と保護者
【定員】10組 20人(先着順)
【申込】8月5日(水)より
来館・電話にて受付します。
※9月3日(木)よりキャンセル料が発生します。



「こどもの人権相談」強化週間

「ひとり」じゃないよ 一緒に考えよう
8月28日(金)から9月3日(木)までの
1週間、「こどもの人権相談」強化週間として、
「いじめ」や体罰、不登校やこどもの虐待など、
こどもに関する人権問題のご相談を電話及び
LINEにより受け付けます。

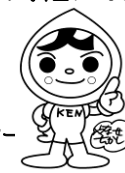
電話相談は、「こどもの人権110番」
フリーダイヤル 0120-007-110
IP電話から 092-739-4175
月曜日~金曜日 8:30~19:00
土曜日・日曜日 10:00~17:00
※強化週間以外は、月~金(祝日を除く)
8:30~17:15

LINE相談は、二次元コード、
又は検索IDから、公式アカウント
「法務局LINEじんけん相談」を
友だち追加してご相談ください。



アカウント名:「法務局LINEじんけん相談」
検索ID: linejinkensoudan
※二次元コードをスキャンするには、LINE
アプリのコードリーダーをご利用ください。

法務局職員と人権擁護委員が無料で相談に
応じます。秘密は厳守されますので、ひとりで悩
まず、ぜひお気軽にお電話ください。



人権イメージキャラクター
「人KENまもる君」



人権イメージキャラクター
「人KENあゆみちゃん」

8月臨時休館のお知らせ

8月16日(日)は臨時休館いたします。この日に利用を
希望される方は8月5日(水)正午までにご連絡ください。
8月13日(木)~15日(土)、31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
休館日には、利用できません。
ご協力をお願いします。

住環境の改善と筋力アップで 家庭内転倒事故防止!

・75歳以上の高齢者の家
庭内事故は「転倒」が最
も多く、加齢とともに重
症化しやすくなります。



・原因は環境要因だけでなく、ふくらはぎの
筋力低下による、歩行時のすり足や、わずか
1~2センチの敷居、じゅうたんの端、室内
のコードなどに足を引っかけてしまうといっ
た身体機能の衰えもあります。予防策として
は、住環境の改善と身体機能の維持・向上の
両方を進めることが重要です。

・筋力低下による転倒防止には、自治体の「転倒
予防教室」や「介護予防教室」なども活用し、
バランス能力や筋力を養うことが有効です。

・環境的対策は、階段や段差に手すりや滑り止
めを設置し、室内のコード類をまとめたり、
滑りにくいスリッパや安定した高さのベッド・
椅子を選んだりする工夫も大切です。

福岡市消費生活センター相談コーナー

TEL 092-781-0999
〒810-0073
福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ7階
月曜日~金曜日 9時~17時
※来所による相談は予約制です
土曜日 10時~16時 (電話相談のみ)
※祝休日、年末年始(12/29~1/3)は
お休みします

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

