



※掲載の事業等は変更や中止になる場合があります。
※参加費の記載のない事業は無料です。

3/5(木) ☆シニア☆ 10:00~11:45 アビスパde健康教室

笑いっぱい健康づくり教室です。
リズムに合わせた軽い運動と、ワクワクするゲームなどで、カラダもココロも笑顔に!

【場所】若宮公民館 講堂
【講師】アビスパ福岡と福岡大学の専門スタッフ
【対象】校区の60歳以上の方
【申込み】3月3日(火)迄に公民館へ
【持っていくもの】上靴(すべらない物)・飲物・タオル・マスク

4/18(土) 「走り方」の 10:00~11:00 基礎を学ぼう!!

【場所】若宮小学校 体育館
【講師】福岡市総合体育館
山田千尋さん、西野瑛修さん
【対象】校区の小学1年生~3年生(現学年)
【定員】先着25名、定員になり次第締め切ります。
【申込み】**予告** 申込期間や方法等の詳細は、3月上旬に小学校から配布するご案内をご覧ください。
【持っていくもの】上靴(体育館用すべらない物)・飲物・タオル
【共催】わかみやアンビシャス広場委員会
青少年育成連合会・スポーツ推進委員

※運動できる服装で参加してください
※9:45までに体育館入口に集合してください。

4/21(火) 生き生き講座 10:00~11:30 たのしく体操

健康寿命を延ばし高齢者のいきいきとした生活を応援します! ボールなど道具を使った体操を楽しみましょう。

【場所】若宮公民館 講堂
【講師】東区地域保健福祉課
健康運動指導士、保健師
【対象】校区の方
【申込み】4月15日(水)迄に公民館へ
【持っていくもの】上靴(すべらない物)・飲物・タオル

公民館に おいでよ! とあんない

本の貸し出し

わかみや文庫 いーよーの会  申込不要

【日時】3月7日(土) 13:30~16:00
3月21日(土) 9:30~12:00
※21日(土)は楽しい工作もあるよ!
上記以外の日でも貸し出しできます。
【主催】わかみやアンビシャス広場委員会

小・中学生対象

表千家茶道教室  申込不要

【日時】3月14日(土) 13:00~15:00

卓球  申込不要

【日時】3月14日(土) 15:00~17:00
※上靴・水筒・タオルをもってきてね!
【主催】わかみやアンビシャス広場委員会

フリースペースわかみや
「居場所」となるスペースを開設します!
おしゃべりしたい
遊んだり
学んだり

【日時】3月21日(土) 9:30~12:00
【申込】小学生は申込書を学校で配布します。
中学生は公民館へお申し込み下さい。
【主催】社会福祉協議会

乳幼児対象

子育てサロンしゃぼん玉  申込不要

【日時】3月19日(木) 10:00~12:00
【主催】社会福祉協議会

サークル開講式・人権学習

【日時】4月4日(土) 10:00~
【場所】若宮公民館 講堂
【対象】館内・館外各サークルの代表者
【内容】サークルの活動の際の諸連絡
NPO 法人孤立防止センター速水理事長による人権学習会

3月 行事予定

4日(水) 高齢者サロン夢つむぎ いこいの家
12日(木) 多々良中学校 卒業式
17日(火) 若宮小学校 卒業式
24日(火) 小・中学校 修了式

公民館運営懇話会 

【日時】3月26日(木) 19:00~
【場所】若宮公民館 学習室
【内容】主催事業報告 他
※傍聴を希望される方は、15分前までに来館ください。定員10名を超えた場合は抽選となります。

公民館臨時休館のお知らせ

3月1日(日)は利用申込がありませんでしたので臨時休館いたします。
3月28日(土)は全館業者一斉清掃のため、終日公民館の利用はできません。

市民防災の日講演会「災害時のトイレ問題と対策」

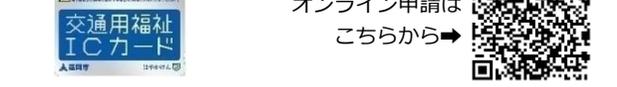
福岡市では、平成17年3月20日に発生した福岡県西方沖地震の記憶と経験を風化させないために、3月20日を「市民防災の日」と定めており、毎年この時期に防災講演会を開催しています。災害はいつ起こるか分かりません。自分や家族、地域の安全を守るために、この機会に防災について一緒に考えてみましょう。

【内容】災害時に起こり得るトイレの問題と、家庭でできる対策等について、具体的な事例を交えながら分かりやすくお話いただきます。
【講師】島村 允也氏
(特定非営利活動法人日本トイレ研究所研究員)
【日時】3月20日(金・祝) 11:00~12:30
【場所】ワン・フクオカ・カファレンス・ホール
(ワン・フクオカ・ビルディング6階)
【定員】先着440名(要申込)
【申込】3月13日(金)までにFAXかメールに氏名、電話番号、参加人数を記載して申込み
【主催】市民局地域防災課
☎092-711-4156/FAX092-733-5861
メール bousai01@city.fukuoka.lg.jp

令和7年度高齢者乗車券の申請はお済みですか

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。
※4月から交付額が減額となりますので、申請をしていない方は早めに申請してください。
※簡単便利なオンライン申請をご利用いただけます。下記二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。

【問い合わせ】高齢者乗車券郵送受付センター
0120-502-633(通話無料 9:00~17:00)
FAX 0120-880-219



3月は「自殺対策強化月間」

~知らせてほしい、心のSOS~

自殺対策強化月間に合わせて、自殺対策について理解と関心を持っていただけるよう、自殺予防キャンペーンを実施します。

○ **自殺に関する電話相談**
092-737-1275 (平日午前10時~午後4時)
福岡市精神保健福祉センターでは、自殺・自死に関する相談に応じています。3月は7日(土)、8日(日)も電話相談をお受けします。

○ **市販薬依存・ゲーム依存相談ダイヤル**
080-8821-5609
(水・土10時~13時 / 月・第1土17時~20時)
市販薬・処方薬依存、ゲーム依存が心配な若者本人や家族等を対象に相談に応じています。臨床心理士等がお話をうかがいます。

○ **博多ポートタワーをライトアップ**
3月2日(月)~3月8日(日)日没から24時まで安らぎや癒しの象徴である「グリーン」にライトアップします。
【主催】福岡市精神保健福祉センター

