



※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。

8/19(水) シニアの初心者さんのための 公民館スマホ塾

前半は貸出機を使い、全員で一緒に操作を学ぶ初心者向けの講座です。後半はご自身のスマホを使い、個別に操作の方法を相談できます。相談員は博多高校の学生ボランティアです。学生さんと一緒に、ラインの練習や、高齢者乗車券のオンライン申請に挑戦してみませんか？初めての方でもスマホの便利さを楽しく体験できる機会です！



【場 所】若宮公民館 講堂
【講 師】ソフトバンク(株)派遣講師
【対象・定員】校区の高齢者15人(先着)
【申込み】公民館へ、定員になり次第締切
【持っていくもの】スマートフォン、筆記用具の他申込時にお伝えしますので必ずご確認ください。

9/1(火) 健康講座 睡眠と健康

睡眠は“時間より質”が大事です。「質の良い睡眠」と「腸内細菌」には深い関係があります。腸内環境を整えるための生活上のポイントや「就寝前のストレッチ」についてもお話します。



【場 所】若宮公民館 講堂
【講 師】松崎クリニック院長 山口 純 医師
【対 象】校区の方
【申込み】8月26日(水)迄に公民館へ
【共 催】健康づくり推進会

Congratulations 体育協会主催 ファミリーバドミントン大会結果報告

7月5日(日)に若宮小学校で開催されました。

ファミリーの部	トリムの部
1位 若 宮4-1	1位 若 宮 3-2
2位 アークソピア	2位 舞松原 1-2
3位 若 宮2-2	3位 若 宮 4-1
3位 若 宮4-3	3位 若 宮 4-3

9/12(土) 安心安全のまちづくり ～安心して暮らせるまちとは～

近年、私たちがとりまく環境は大きく変化しています。犯罪や自然災害のニュースを目にすると、不安になることはありませんか？防犯・防災とコミュニティを軸に、安心して暮らせるまちであるために、個人でできること、地域で取り組めることを考えてみましょう。

【場 所】若宮公民館 講堂
【講 師】九州産業大学地域共創学部地域づくり学科 田代 利恵 教授
【対 象】校区の方
【申込み】9月2日(水)迄に公民館へ



公民館に おいでよ！ であんない

本の貸し出し

わかみや文庫 いーよーの会

【日時】8月1日(土) 13:30～16:00
8月22日(土) 9:30～12:00

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

【日時】8月8日(土) 13:00～15:00

卓 球

【日時】8月8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

乳 幼 児 対 象

子育てサロンしゃぼん玉

【日時】8月20日(木) 10:00～12:00

【主催】社会福祉協議会

クールシェアふくおか



ご利用ください

若宮公民館は「クーリングシェルター」です。

8月 行事予定

5日(水) 高齢者サロン夢つむぎ いこいの家
27日(木) 若宮小学校・多々良中学校始業式

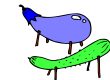
お盆のお供え物集積

お盆のお供え物集積を、例年通り実施します。収集車の都合上、時間厳守をお願いします。

【日 時】8月15日(土) 17:00～21:30

【場 所】若宮公民館 駐輪場

【管 理】若宮校区自治連合会



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。

【日時】8月22日(土) 9:30～12:00

【申込】中学生大歓迎！公民館へ申し込んでください。小学生の申込は終了しています。

【主催】社会福祉協議会

校区リサイクルステーション

からのお知らせ

8月15日(土)・16日(日)はお盆休みです。

公民館の8月の休館日のお知らせ

8月13日(木)～16日(日)は利用申込がない場合は休館いたします。利用を希望される方は8月3日(月)正午迄に申込をお願いします。8月31日(月)は定例休館日です。

千早病院 地域公開講座のご案内

地域の皆様と健康について考える「地域公開講座」を開催します。今年は病院長、薬局長による講演を行います。※健康チェックコーナー(血糖・血圧、骨密度測定 11:00～12:00)も実施します。

講演内容 第1部 演題：くすりは正しく使ってこそ“くすり”～薬と上手に付き合うコツ～

第2部 演題：いかに健康に老いるか

【日 時】8月29日(土) 13:00～15:00(12:30開場)

【場 所】なみきスクエア1階 なみきホール

【問合せ先】国家公務員共済組合連合会

千早病院 地域医療連携室 TEL092-661-2211

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】8月25日(火) 10:30～12:00

【場 所】若宮公民館 講堂

【申込方法】二次元コードを読み込んでいただきオンラインでお申し込みください。

※オンラインでのお申し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:600-2786(平日9:00～17:00)

または
若宮公民館へ
お申込ください。



マイナンバーカード申請等のサポート

公民館でカードを申請すると、後日、ご自宅に届くので大変便利です。(要予約。初めてカードを申請される方で、必要な本人確認書類が揃っている場合に限りです。)また、カードをお持ちの方には、マイナ保険証利用登録等の手続きをサポートします(予約不要)。

※カードや電子証明書の更新手続きは、公民館ではできません。(カード申請手続きのサポートのみは可能)。

【日 時】8月28日(金) 14:00～16:00

【場 所】若宮公民館 講堂

【対象者】東区に住民票のある方

【予約受付】8月24日(月)迄に、福岡市マイナンバーカード総合コールセンターへ

電話 600-2402(受付時間9:00～18:00)

【必要なもの】事前にコールセンターにお問い合わせください。

