



10月の行事のご案内

1	木	学校施設開放調整会議
2	金	自治協議会定例会
5	月	料理教室 スマホ講座
10	土	図書開放
11	日	校区体育祭
16	金	民生委員・児童委員協議会定例会
18	日	サークル発表会 オアシス花かご
19	月	サロン和愛(バスハイク)
20	火	わくわくカレッジ
21	水	親子ふれあい教室
24	土	一日プレーパーク 図書開放
25	日	公民館臨時休館日
26	月	らっこサロン
30	金	シニアライフエンジョイ講座
31	土	公民館休館日

10.18 (日) 9:30~

公民館サークル発表会

サークルが日頃の練習の成果を披露します。

★ステージ：9:35~11:25

- 9:35 元気鼓(青年部)
- 9:45 コーラス(コール・たんぽぽ)
- 9:55 詩吟(香雲堂流)
- 10:05 フラダンス(エンジョイ・フラ)
- 10:10 太極拳
- 10:20 童謡の会 わらべ
- 休憩
- 10:40 元気鼓(子ども太鼓)
- 10:50 日舞
- 11:00 スマイルキッズダンス
- 11:10 フラダンス(アロハロハ)

子どもから人生の達人まで、幅広い年代の方々のステージではずむ笑顔や、力のこもった作品をお楽しみに！



Event 1 11:30~

ハープとギターの
やさしい音楽会

Performed by 「てみる」

共催：和白東男女共同参画推進会



Event 2



秋を楽しむフォトスポット
~みんなで彩る秋の1枚~

Event 3

あいなか和みネットによる
和白東・美和台校区の
医療・介護保険事業所ネットワーク

- ・ハンドマッサージ
- ・雑貨販売
- ・綿菓子
- ・介護相談
- ・ポップコーン



展示

9:30~16:00
編物・書道教室サークル
校区のみなさまの作品



公民館からのお知らせ

◆10月25日(日)は利用申込みがないときは、臨時休館します。この日にご利用を希望される場合は、10月15日(木)までにご連絡をお願いします。

◆11月の臨時休館日は、11月15日(日)から
11月22日(日)へ変更になりました。



まつり和白東



日時：11月7日(土) 11:00~17:00
場所：上和白中央公園(通称：自然公園)(雨天中止)
※プログラム等詳細は各戸配布いたします。
※この日のリサイクルステーションはお休みです。

わくわくカレッジ/シニアアクティビティ講座



指を使って木のぬくもり、心地よい香り、触った時の優しい感覚で脳をリラックス!!
集中力を高めます。



日常のトラブルを改善する体操
のワンポイントレッスンもあります。

日時：10月20日(火) 10:00~12:00

場所：和白東公民館 講堂

講師：アクティビティディレクター
青柳 幸枝氏・高橋 真由美氏



地域で学ぶ

シニアライフ エンジョイ 講座

第6回 人生100年時代、楽しみを持ちましょう。
~音楽で楽しむ憩いのひととき~

日時：10月30日(金) 13:30~15:00

場所：和白東公民館 講堂

講師：認知症ケア専門士 樋高 良太氏

対象：一般

※第1回のご案内時にお申込みされた方は、改めて申し込みの必要はありません。



親子ふれあい教室 10月

★幼稚園の先生と遊ぼう★

親子でハッスル！ミニ運動会ごっこを楽しもう！
ドラえもんバスもやってくるよ！乗車体験も
できます。

日 時：10月21日（水）10：30～
場 所：和白東公民館 講堂
講 師：美和台幼稚園 松本 高志先生
対 象：子育て中の保護者の方



親子ふれあい教室 11月

ふれあって、笑って、リフレッシュ♪ おやこ de ヨガ

お子さんとのボディコミュニケーションを楽しみなが
ら、ママもしっかり身体を動かしてリフレッシュ♪

日 時：11月18日（水）10：00～
場 所：和白東公民館 講堂
講 師：ヨガ療法士 ヨガインストラクター
角上 りな氏
対 象：子育て中の保護者の方



スマホ講座 11月

～スマホ決済の使い方～

・スマホ決済とは

・スマホ決済を使ってみよう & 質問、相談会

日 時：11月2日（月）13：30～

場 所：和白東公民館 講堂

講 師：ソフトバンク(株)

対 象：成人 定 員：20名（先着順）

※講座は貸出用のスマホを使います。



健康講座

若々しく、
元気にいつまでも！

「若見え健康術」&「姿勢改善」

乳腺外科院長から毎日を若々しく健康に過
ごすためのヒントを学び、理学療法士から、姿勢を整え
て、体を軽やかにする方法を教えていただきます。

日 時：11月6日（金）13：00～

場 所：和白東公民館 講堂 対 象：成人

講 師：さくらウエルネスクリニック（乳腺外科）

院 長 山田 舞氏

理学療法士 田中 啓一郎氏

子育てのお手伝いをしてみませんか！

～福岡ファミリー・サポート・センター～

『福岡ファミリー・サポート・センター』では依頼会員(子どもを預かっ
てほしい人)と、提供会員(子どもを預かれる人)が、子育てを助け合う活動
を行っています。

保育所等へのお迎えや用事があるときの預かりなどの活動を行います。
なお、依頼会員と提供会員を兼ねることもできます。

提供会員の講習会について

提供会員になるには、3日間の講習会を受講する必要があります。

■日程：11/12(木) 10:00～14:30 ■申込方法
11/20(金) 10:00～15:00 電話・メール・FAX・HPで、
11/25(水) 10:00～15:00 下記宛にお申し込みください。
■会場：東市民センター ■申込期間：10/1～（先着順）
■託児有(要申込、先着順) ■託児締切：11/5

※依頼会員となる場合も、利用方法などの説明(1時間程度)を受ける必要があります。
(こちらは随時受付、要申込)

申込・お問い合わせ先

社会福祉法人福岡市社会福祉協議会
福岡ファミリー・サポート・センター本部
〒810-0062 中央区荒戸 3-3-39
TEL: 736-1116 FAX: 713-0778
Eメール: f-support@fukuoka-shakyo.or.jp



詳細はこちらをご覧ください。

*1日フリーパークのお知らせ

【日 時】10月24日（土）

【場 所】上和白中央公園（通称：自然公園）

※詳細は後日、お知らせします。

主催：衛生・健康づくり推進会

共催：和白東校区自治協議会 和白東公民館

校区紙リサイクルステーション

～ご家庭で眠っている資源物はリサイクルへ～

利用時間：毎週土・日曜日 10：00～16：00

※土曜日は無人での運用となっております。

場 所：自治協議会集会所横（上和白中央公園 隣）

回収出来るもの

古紙・牛乳パック・アルミ缶とスチール缶
(どちらも飲料のみで中をすすぐ)

古着(下着類は不可)

リターナブルびん(ビールびん・一升びん)



福岡市長選挙 移動期日前投票所のご案内

投票日(11/15)に投票所へ行くことが難しい方のために、マイクロバス等を使用した
移動期日前投票所を設置する予定です。ぜひご利用ください。

日程・場所：①11月11日（水） サニー奈多店

②11月12日（木） ウェルシアプラス福岡三苫店

③ 〃 令和健康科学大学

時間：11：00～17：00

対象：東区の選挙人

問い合わせ先 東区選挙管理委員会事務局 (TEL：092-645-1009)

※区役所や商業施設等の期日前投票所、その他の移動期日前投票所の情報については、
後日送付される投票所入場整理券をご確認ください。

区役所・出張所に行かずに手続き

マイナンバーカード申請やマイナ保険証利用登録等の手続きをサポートします。

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。

初めてカード申請をされる方で、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や公金受取口座登録の手続きを
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。

【日 時】 令和8年11月7日（土曜日）14時～16時

【会 場】 和白東公民館 地域団体室

【対象者】 東区に住民票のある方

【予約終了日】 11月2日

【予約受付】 福岡市マイナンバーカード総合コールセンター

TEL 092-600-2402 (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。



【よかドックで年に一度は健康チェック！】

○対象：40～74歳の福岡市国民健康保険加入者（治療中の方も対象です）
（福岡市国保以外の医療保険に加入している人は、加入している医療保険
者にご確認ください。）

○かかる費用：500円

○検査内容：血液検査・血圧測定・尿検査・身体測定・心電図・診察

・問診

○受診場所：市の施設等、実施医療機関

○詳細は「けんしんナビ」から⇒

