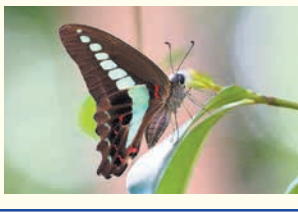




城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



アオスジアゲハ
(油山市民の森)

区役所代表番号 ☎822-2131

〒814-0192 城南区鳥飼六丁目1-1
窓口受付時間：午前8時45分～午後5時15分
(土・日曜・祝休日・年末年始を除く)
区ホームページは「福岡市城南区」で検索



区のシンボルキャラクター
油山の妖精「ニッコリン」

区の人口 134,775人 (前月比43人減) (男 63,282人 女 71,493人) 世帯数 70,044世帯 (前月比23世帯増) (令和 8 年 8 月 1 日現在推計)

☎ = 日時、開催日、期間 ⌚ = 受付時間 📍 = 場所 🗨 = 問い合わせ ☎ = 電話 📠 = ファクス ✉ = メール 👤 = 対象 📅 = 定員 💰 = 料金、費用 📄 = 申し込み 📎 = 持参

城南区内のいきいきセンターふくおか

名称	住んでいる校区	場所	問い合わせ
城南第1	城南・別府・鳥飼 (中央区を除く)	別府3-6-15 アクション別府 駅前プレミアム 1階	☎847-8011 📠833-4099
城南第2	金山・七隈	七隈4-8-7 萬元ビル1階	☎866-8511 📠866-8512
城南第3	片江・南片江	片江4-21-2 マイポート90 1階	☎865-8311 📠865-8316
城南第4	堤・堤丘・西長住 (南区を除く)	堤1-13-36 プラモール88- 102	☎874-2911 📠874-2913
城南第5	田島・長尾	長尾1-19-16	☎834-5234 📠834-5239

☎月曜日から土曜日までの午前9時～午後5時 (祝休日、年末年始を除く) 📄不要

城南区 みんなの健康スポーツクラブ事業
ボディコンバット in 城南市民プール

ボディコンバットとは、音楽に合わせて格闘技の動きを行う有酸素運動です。脂肪燃焼効率が高まり、身体の持久力や俊敏性、心肺機能の向上などの効果が期待できます。

📅 9月27日(日)午後1時～1時45分📍閤城南市民プール(片江一丁目) ☎863-7098 📠863-7198👤18歳以上📅先着20人📄無料
📅 9月2日(水)午前9時から24日(木)午後8時までに電話で問い合わせ先へ。来館でも受け付けます。

こころの病 家族教室

看護師が「家族の対応～家族への支援を通して～」をテーマに、心の病や家族の関わり方について講演します。講演後は参加者同士の思いを共有する「家族交流会」も行います。

📅 9月29日(火)午前10時～正午📍区役所別館📍市精神保健・難病対策課 ☎711-4377 📠791-7354👤市内に住む人📅先着20人📄無料
📅 9月1日(火)午前10時以降に電話するか、ファクスに住所、氏名、電話番号、催し名を書いて問い合わせ先へ。

薬草観察ハイキング

薬剤師から薬草の解説を聞きながら、秋の油山を散策します。詳しくは、区ホームページ(「城南区 薬草観察ハイキング」で検索)を。

📅 10月4日(日)午前10時～正午📍油山市民の森エリア📍区健康課 ☎831-4261👤区内在住で2時間程度の山歩きができる人📅抽選20人📄無料(駐車場は有料)📅 9月1日(火)から15日(火)までに右記コードから申し込みを。📍山歩きができる服装▷飲み物▷帽子—など



いきいきセンターふくおか
この「のぼり」が目印

区内には5カ所あり、▽主任ケアマネジャー▽社会福祉士▽保健師▽生活支援・介護予防推進員

「いきいきセンターふくおか(城南第3)」主任ケアマネジャーの安部

市は、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、65歳以上の高齢者の総合相談窓口「いきいきセンターふくおか(地域包括支援センター)」を設置しています。

区内には5カ所あり、▽主任ケアマネジャー▽社会福祉士▽保健師▽生活支援・介護予防推進員

市は、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、65歳以上の高齢者の総合相談窓口「いきいきセンターふくおか(地域包括支援センター)」を設置しています。

区内には5カ所あり、▽主任ケアマネジャー▽社会福祉士▽保健師▽生活支援・介護予防推進員

「いきいきセンターふくおか(城南第3)」主任ケアマネジャーの安部

市は、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、65歳以上の高齢者の総合相談窓口「いきいきセンターふくおか(地域包括支援センター)」を設置しています。

市は、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、65歳以上の高齢者の総合相談窓口「いきいきセンターふくおか(地域包括支援センター)」を設置しています。

区内には5カ所あり、▽主任ケアマネジャー▽社会福祉士▽保健師▽生活支援・介護予防推進員

いきいきセンターふくおか
高齢者の暮らしの中で、困った時は相談を
さんに話を聞きました。

●介護に関する悩み
例えば、物忘れが気になる、足腰が弱ったといった相談に対しては、スタッフが自宅を訪問して状況を確認し、必要に応じて関係機関と連携しながら介護保険の申請のお手伝いなどを行っています。

また介護に負担を感じている家庭には、デイサービスの利用につながるなど、状況に応じて支援しています。

●健康に関する悩み
家に閉じこもりがちの人や体力に不安を感じる人などには、地域サロンや健康づくり教室を紹介します。介護は必要ない

けれど日常生活に支援が必要な人には、介護予防ケアプランを作成し、介護予防のための取り組みをサポートします。

ほかにも「以前より家事や買い物が大変になった」「親が認知症でお金の管理が難しくなった」といった悩みにも応じています。

内容がうまく整理できていなくても大丈夫です。「困った」と感じたら、まずは気軽にお話ください。本人だけでなく家族や地域からの相談も受け付けています。

電話や来所でも相談できるほか、自宅への訪問も可能です(平日のみ)。

記事に関する問い合わせは、区地域保健福祉課(☎833・4112 📠822・2133)へ。

パートナーとチームになる！
にっこり子育て講座

これから子育てを始める人が、パートナーと協力しながら育児をするためのコツを学ぶ講座です。おむつ替えなどの体験もできます。

📅 10月29日(木)午後1時30分～3時📍区役所別館📍区地域保健福祉課 ☎833-4113 📠822-2133👤区内に住む妊婦とそのパートナー(参加日に妊娠37週末満であること)📅先着10組📄無料
📅 9月1日(火)午前10時以降に右記コードから申し込みを。詳細も確認できます。



生涯学習講座【健康編】

福岡大学スポーツ科学部の尾山笑佳助教による「『いつ運動する？無理なくできる健康運動』～大学と学ぶ体内時間と運動の深い関係～」をテーマにした講座です。詳細は、ホームページ(「城南市民センター 講演会」で検索)を確認を。

📅 9月26日(土)午前10時30分～正午📍午前10時から📍閤城南市民センター ☎862-2141 📅先着100人📄無料📄不要

女性のためのオンライン講座
～私らしく、心地よく～

40～50代女性を対象に①「女性の泌尿器トラブル」②「忙しい女性のための『抜けがちな栄養』対策」③「しなやかなこころの整え方」をテーマにした講座を開催します。自宅でリラックスしながら、自分と向き合いませんか。詳細は、市ホームページ(「福岡市女性 健康」で検索)を確認を。

📅 ①10月7日(水)②10月16日(金)③10月30日(金)いずれも午後1時30分～3時15分📍Zoom(ズームによるオンライン開催)📍区地域保健福祉課 ☎833-4113 📠822-2133👤市内に住むか通勤、通学する人📅先着100人📄無料(通信にかかる費用は自己負担)📅 9月1日(火)午前9時から18日(金)午後3時までに右上記コードから申し込みを。



区公式エクス

「城南区 ニッコリンのつばやき」で区政情報を発信しています。



スマホはこちらから

9月21日は認知症の日 認知症を正しく理解し、誰もが安心して暮らせるまちを一緒に作りましょう。あなたの思いやりのある一言が、認知症になってもその人らしい生活を支える力になります。📍区地域保健福祉課 ☎833-4112 📠822-2133