



ながお公民館だより

令和7年10月号
発行:長尾公民館
福岡市城南区长尾1丁目3-14
TEL:092-871-5619
Fax:092-871-5198
Mail:nagao17@jcom.home.ne.jp

＼情報発信しています／これまでの講座の様子が見れますよ！

まなびアイふくおか



Instagram



ブログ



かよう公民館朝トレ

☆毎週火曜日 9:00～9:30☆

DVDを見ながら、ラジオ体操、足元気体操、口腔ケア体操など複数メニューの運動を、自分のペースでできます。お気軽にご参加ください。



歴史講座(座学+街歩き)の連続企画)

第1回 博多旧市街 座学

10/15(水) 10:00～12:00

講師:郷土史家 阿部利幸さん
内容:「博多旧市街」の寺社・仏閣の文化や歴史を学びます。

第2回 11/12(水)博多旧市街 街巡り
先着10名

要予約

※どちらか一方だけの参加も可能です。

健康講座

楽しく歌って誤嚥予防講座

10/24(金) 10:00～11:30

講師:声楽家(テノール) 岡 聡一郎 さん

内容:誤嚥予防の体操
唱歌や歌謡曲を歌い喉の筋肉を鍛えます。



暮らし と お金 の講習会

物価高!!こんな時こそ家計簿をつけてみませんか。

11月8日(土) 10:30～12:00

要予約

講師:福岡友の会中央方面

家計簿ってめんどろ?何がわかる?何か変わる?
数字から見える暮らしの工夫を一緒に考えませんか。

長尾公民館サークル文化祭

2025年11月03日(月・祝)11:00～14:00

会場:長尾公民館とグラウンド(雨天決行)

展示

- ・水墨画 ・絵手紙 ・木彫り
- ・和裁 ・着付教室
- ・料理教室
- ・書道

ステージ

- ・フラダンス
- ・コーラス
- ・キッズダンス
- ・詩吟
- その他たくさん

バザー

- ・食べ物
- ・物品
- ・体験教室

※マイカップ持参

要予約



自転車塾



10/05(日) 10:00～12:00 ※雨天中止

定員:先着10名

対象:自転車に乗れない小学生(幼児は保護者同伴)

持ち物:自転車、ヘルメット、あればプロテクター、飲み物

広くて安全な公民館グラウンドで、自転車の練習をしよう!

わんぱくな子、人みしりな子
みんなおいで～

対象

乳幼児と保護者 ころころひろば

自由あそび

10/03(金) 10:00～11:30

読み聞かせや、滑り台・おもちゃ遊びなど
広い講堂で自由にお過ごしいただけます。

ハロウィンパーティー

10/17(金) 10:00～11:30

ハロウィンにちなんだ紙芝居や
パネルシアターを行います。



ころころひろばでは、ボランティアさんの
見守りがあります。安心してご参加ください。

マザーグースの部屋

10/23(木) 10:20～11:00

いないいないばあ、ブルーナシリーズ、
大型絵本などを読み、ふれあい遊びをします。



来館者は「福岡市おむつと安心定期便」
スタンプを受け取れます。

講座の場所は全て長尾公民館

お申し込みは長尾公民館Tel871-5619へ



デジタルゲームでフレイル予防教室



10月8日(水) 13:00~15:00



フレイル予防の基本は「運動・栄養・社会参加」です。

交流のきっかけに、ゲームでボウリングを

～楽しんでみませんか～

→スマホは
こちらから



場 所:長尾公民館

定 員:先着20名 城南区在住 概ね65歳以上

予 約:080-8955-9152(協坂)

運営事務局(桜十字福岡病院 791-1100)

問い合わせ:区地域保健福祉課Tel833-4113 Fax822-2133

ひろげよう健康の「わ」長尾

歴史探訪ウォーキング



10月21日(火) 13:30~15:30

コース:長尾公民館→(旧)田島八幡神社→笹丘小→おにぎり
地蔵→田島八幡神社→友泉亭公園(解散)約3.5km・坂道有

持ち物:飲み物、友泉亭公園入園料200円

※65歳以上は身分証明書提示で無料

集 合:長尾公民館 講 師:阿部利幸さん

主 催:校区健康推進委員会、区地域保健福祉課

区社会福祉協議会

社協ふれあいサロン N-カフェ



10月28日(火) 11:00~13:00

場 所:長尾公民館

参加費:100円(食材費)

先着
30名



どなたでもお気軽にお越しください。

体育振興会からのお知らせ



グラウンドゴルフ大会

10月19日(日)9:00開会式

場 所:長尾小学校グラウンド

予備日:10月26日(日)

モルック大会

11月30日(日)9:00開会式

場 所:長尾小学校体育館

各町の体育委員が募集の案内をいたします。

ながお 秋まつり

10月12日(日) 17:00~21:00

子どもみこし9:00~



場 所:長尾小学校グラウンド

【予備日:10月13日(月・祝) 16:00~18:30】

主催:校区自治協議会秋まつり実行委員会

交通安全教室



10月25日(土) 13:30~14:50

場 所:長尾公民館

講 師:城南警察署 交通課

内 容:交通DVD鑑賞、交通機器で体験講習

主 催:校区交通安全推進委員会

第2回ながおクッキング

10月19日(日) 10:00~13:30



場所・予約:長尾公民館(871-5619)

定 員:校区在住 先着20名

材料費:600円

献 立:魚の煮付け、白菜とちくわの煮びたし

かぼちゃと春菊のごま和え、ごはん、みそ汁、わらび餅

持ち物:エプロン、三角巾、マスク、お手拭き、筆記用具

締 切:10/12(日) キャンセルは10/17まで。それ以降

はキャンセル料(材料費)が発生します。

主 催:男女共同参画協議会

紙リサイクルステーションご案内

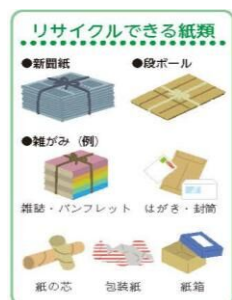
新聞紙・段ボール・雑紙はひもで
十字掛けにして整理してご利用く
ださい。

紙リサイクルで
環境にやさしい生活を
始めよう

土、日、祝日 9:00~17:00

長尾公民館グラウンド横

(公民館の外、緑のプレハブ)



マイナンバーカードの申請やマイナ保険証の 申込等のサポートを実施します。

詳細は公民館だより9月号をご覧ください。

日 時:10月21日(火) 14:00~16:00

場 所:長尾公民館

対象者:城南区に住民票のある方

事前予約終了日:10月15日(水) 9:00~18:00

予約受付:福岡市マイナンバーカード申請出張サポート
コールセンターTEL092-600-2402

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。

グラウンドゴルフ

公民館サークル 会 員 募 集

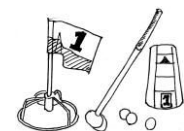
活動日:月・水・金 9:30~11:00

場 所:長尾公民館 グラウンド

会 費:月500円

健康維持!楽しく有意義な毎日!

自分のペースで運動しましょう。未経験者大歓迎!



おいしい料理教室



活動日:毎月第1水曜日 10:00~13:00

場 所:長尾公民館 学習室

会 費:月2000円

講 師:るみ子ママのおいしい料理教室主宰 足達留美子さん



長尾ダーツ愛好会

活動日:毎週火曜日 16:00~18:00

場 所:長尾公民館 講堂

会 費:月500円

ダーツで楽しく健康維持。経験者も未経験者も大歓迎。

手軽に楽しめるゲーム性のあるスポーツです。



臨時休館のお知らせ

10月26日(日)は臨時休館です。利用を希望される
場合は10月16日(木) 17:00までに利用申請をお願い
します。