



令和8年2月1日

堤公民館開館50周年

50周年 キャッチフレーズ

◆◆◆福岡市堤公民館◆◆◆

〒814-0153 福岡市城南区樋井川7丁目21-1

☎092-863-5533 ☎092-863-6358

tsutsumi76@jcom.home.ne.jp

まなびふくおか

福岡市学習情報提供システム

http://gakusy.city.fukuoka.ie.jp/

公  
民  
館  
口  
グ

# つつみ公民館だより

高齢者・乳幼児・定例事業

シニア  
会員限定高齢者教室  
「みどり会」

◇介護保険について&amp;よかトレ体操

2/10(火) 10:00~11:30

【講 師】長尾病院老健センターながお ケアマネージャーさん

【内 容】介護保険サービスの活用について

【定 員】先着25名程度(受付中)

◇修了式&amp;”博多にわか”公演

お疲れ様でした

2/24(火) 10:00~11:40

10:00~10:30 修了式

10:40~11:40 博多にわか公演



【講 師】博多にわか道場のみなさん

今年度最後のみどり会となりますので、できるだけ参加をお願いします。一年間の思い出を振り返りそのあとは“博多にわか”で大笑いして今年度を締めくくりましょう!

プチサンランド

第1~第3  
火曜日乳幼児と保護者  
予約不要

2/3・10・17 10:00~12:00

\*絵本やおもちゃで自由遊び。

見守りボランティアがいらっしゃるので、安心です。



出張プレーパーク

2月はお休みです

ぶんこつつみ



(土) 2/7・21 11:00~13:00

(水) 2/25 15:00~16:45

上記の日に1人3冊まで本の貸し出しをします。

月1ぶんこ

2/12(木) 10:30~12:00

ちっちゃい子のおはなし会 11:00~11:15

相談の日

2/4(水) 10:00~12:00

行政相談委員による 行政相談 です。

秘密厳守  
予約不要

令和6年度人権標語入選作品

講座のご案内

講座の申し込みは2/5より受付開始、先着順。電話(9:00~17:00)・ファックス・メール・または窓口でお申し込みください。

## 開館50周年記念式典・祝賀会

2/15(日) 記念式典 11:30~  
祝賀会 12:00~

【会場】堤公民館 講堂

令和7年度は公民館開館50周年ということで、4月1日の記念セレモニーから始まり、様々な記念事業を実施してきました。地域の皆さまのご協力・ご支援のおかげで、この日を迎えることができます。改めて感謝申し上げます。

## スマホ教室

2/9(月) 14:00~15:30

どなたでも  
要予約

【講 師】北村美菜子さん(移動通信端末診断士)



【定 員】先着10名(受付2/5~)

## 筋トレ&amp;ストレッチ with椅子

2/21(土) 10:00~11:00

どなたでも  
要予約

【講 師】中村凌太郎さん(健康運動実践指導者)



【内 容】椅子に座ったままでできる筋トレとストレッチ

【定 員】先着15名(受付2/5~)

=城南区・公民館・福岡大学連携事業=

## 城南市民力レッジ歴史講座

振替開催 2/21(土) 14:00~16:00



~秀吉の朝鮮侵略と兵糧米~

【講 師】能勢かれんさん(福岡大学人文学部大学院2年)

【定 員】先着40名(受付中)

次回の予定 3/8(日) 13:00~15:00

平安~室町時代の装束

どなたでも  
要予約マークさんと  
やさしい英語で話そう

2/24(火) 14:00~15:30



【講 師】マーク・アンソニー・アーマンさん

【定 員】先着10名(受付2/5~)

## アロマ石鹼作り講座

どなたでも  
要予約

2/25(水) 10:00~11:30

~好きな香りで癒されましょう~



【講 師】森田寿美恵さん(アロマセラピスト)

【定 員】先着20名(受付2/5~)

【内 容】好きな香りのアロマで体に安全な石鹼作り

(材料費) 700円(当日お持ちください)

## 「デジタルゲームでフレイル予防教室」

2/27(金)  
参 加 者 募 集

13:00~15:00

フレイル予防の基本は「運動・栄養・社会参加」です。

人との交流のきっかけに、ゲームでボウリングを楽しみませんか。

【対象者】城南区在住の概ね65歳以上の方



【開催場所】堤公民館

【参加費】無料 【定 員】先着20名程度

【運営事務局】医療法人福岡桜十字 桜十字福岡病院

【申込方法】下記又は公民館へ(要予約 受付中)

&lt;電話/FAX/メール&gt;

●担当者携帯 080-8955-9152(担当:脇坂)

●病院代表 092-791-1100

●病院FAX 092-791-1105

●病院メール sacra.reha@sacrajyuji.jp

二次元コードからの  
申し込み

【問い合わせ先】地域保健福祉課

TEL833-4113 FAX822-2133

## =3月の予告=

## ヒマラヤ山脈の誕生と成長

どなたでも  
要予約

3/14(土) 10:00~11:30

ヒマラヤ大冒険!

~“世界の屋根”誕生のナゾに挑む~

【講 師】酒井治孝さん(京都大学名誉教授)

元城南ハイツ自治会会長

【内 容】8000m級の山々が連なる世界の屋根ヒマラヤ山脈

の誕生と成長・崩壊、およびその日本列島への影響

【定 員】先着50名(受付2/5~)

## 堤地区紙リサイクルステーション

【利用可能日】毎週土曜・日曜 9:00~17:00

【設置場所】公民館下空き地

【回 収 物】新聞紙・雑紙・牛乳パック・段ボール



## 2月の臨時休館日 2/22(日)

利用申し込みがない時には、臨時休館します。利用を希望される場合は、10日前の17時までご連絡ください。

\*臨時休館日以外は、土、日、祝も開館しています。

## リモート窓口体験会のご案内!

2/26(木) 11:00~13:00

予約不要

【場 所】堤公民館ロビー

「区役所に行くのは遠い」、「書類を見ながら手続きをしたい」という方!!

ロビーにある「リモート窓口」を使えば区役所職員の顔を見ながら気軽に相談できます!体験会を実施しますので、お気軽に立ち寄りください。

詳細は  
こちらを

## 公民館で、勉強にスイッチON!

中学生対象

試験勉強をするための部屋を開放します。ご利用ください。

開放日: 2/12(木)

時 間: 13:30~16:45

場 所: 地域団体室



## 第2回公民館運営懇話会

2/17(火) 10:00~11:30

【内 容】令和7年度活動報告

令和8年度サークルについて 他

公開で行う運営懇話会は傍聴することができます。ご希望の方は公民館までご連絡ください。

おめでとうございます

令和7年度

## 城南区地域自治活動貢献者感謝状受賞者

安心・安全や子どもに関する活動などに5年以上ご尽力された方や、自治会長・町内会長として4年以上地域に貢献しご勇退された方に、城南区長から感謝状が贈呈されました。

◇男女共同参画の推進に関する活動

中島 瑞恵 様



(堤小学校5年) 見ためでは 人の性別 決めちゃだめ

(長尾中学校3年) 探そうよ 相手と互いに いいところ

令和6年度人権標語入選作品