



高齢者・乳幼児・定例事業

高齢者教室 「みどり会」



シニア
会員限定

◇ 開講式 ～ハーブ&ギター癒しの演奏会～

5/12(火) 10:00～12:00

【演奏者】 てみてるさん
ハーブ:荒牧 てみさん ギター:荒牧 輝信さん

10:00～10:15 開講式
10:20～11:20 演奏会 11:20～12:00 懇親会

【昼食代】500円(当日集めます。申し込みは5/8まで。
キャンセルは5/10まで可)

◇ ニュースポーツ体験

5/26(火) 10:00～11:30

～元祖 ラーメン 替玉屋～

【講師】藤森久美子さん(校区スポーツ推進員)
【内容】注文に応じて、ラーメンの替え玉に見立てた模擬麺を湯切り(ラケット)で投げて受け取る

【定員】先着20名程度(受付5/1～)

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

5/12・19 10:00～12:00

6/ 2 10:30～ 虫歯予防の話

出張プレーパーク

第3火曜日

5/19 10:00～12:00 【場所】堤公園

*砂場などで外遊び。雨の日はプチサンランドで積み木遊び。
*子育てコンシェルジュが常駐しています。

おむつと安心定期便

～実施中～

ぶんこつつみ

貸出日には
"よむぞうくん"が出ています

よむぞうくん

貸出日 (土) 5/ 9・23 11:00～13:00

(水) 5/13・27 15:00～16:45

☆登録をしたら貸出日にひとり3冊まで本を借りられます。

月1ぶんこ 5/14(木) 10:30～12:00

ちっちゃい子のおはなし会 11:00～11:15

講座・行事のご案内

講座の申し込みは5月は1日より受付開始、先着順(例外有)。電話・ファックス・メール・または窓口でお申し込みください。

健康運動教室

5/20(水) 15:00～16:00

～健康のために体を動かそう!～

【講師】中村 凌太郎さん(健康運動実践指導者)
【内容】椅子を使った筋トレ&ストレッチ、脳トレゲーム
【定員】先着15名(受付5/1～)

どなたでも
要予約

★ ぶんこつつみ25周年記念イベント ★

方言で聴く東北の昔話と賢治の童話
&古楽器のミニコンサート

5/23(土) 14:00～15:30

語り手: 宮園 智子 さん

どなたでも
定員:先着30名
(受付5/1～)

【演目】
注文の多い料理店
こぶとりじい
ねずみのすもう 他

【演奏者】
野田 陽子 さん(リコーダー)
三原 祥子 さん(ヴィオラ・ダ・ガンバ)
宮園 智子 さん(リュート)

堤地区人権尊重推進協議会 総会・研修会

5/30(土)
【場所】講堂

◆ 総会 13:00～13:30 【対象】人尊協委員

◆ 研修会 13:40～14:40 【対象】どなたでも

【テーマ】人権にわか～「笑い」について～

【講師】志岐 らん梅(しきらんばい) さん
博多にわか一門代表 博多にわか子どもの会代表
博多にわか振興会理事

博多の伝統芸能である「博多にわか」を楽しみながら人権について考えましょう。皆さんお誘いあわせの上、ご参加ください。

きくみみ(相談の日)

「相談の日」の
名称が変わります

5/13(水) 13:00～15:00

行政相談員による 無料相談 です。 変更になっています
秘密厳守。お気軽にお越しください。

◇今までにあった相談内容◇

・相続関係・登記について・国税・地方税
・社会福祉・近隣問題・地域環境 など



腸活セミナー 全3回

どなたでも
要予約

〈第1回〉腸活の基礎×食事改善スタート

5/28(木) 10:00～11:00

～腸を整える土台づくり～

【講師】森田 寿美恵さん(アロマセラピスト)
【内容】腸の役割、腸内環境チェック、腸にいい食事等
ワーク:腸タイプ診断+食事チェック

〈第2回〉腸とメンタル×デトックス (申込6/5～)

6/26(金) 10:00～11:00

〈第3回〉美肌・ダイエット×習慣化 (申込7/5～)

7/24(金) 10:00～11:00

※いずれか1回、2回の参加もできます。

スマホ教室

どなたでも
要予約

5/28(木) 14:00～15:30

【講師】北村美菜子さん(移動通信端末診断士)

【定員】10名(受付期間5/1～5/10)

申し込み多数の時は、前月受講していない人を優先とさせていただきます。ご了承ください。

「今日から実践! 65歳からの健康づくり教室」 ～フレイルを予防しよう!～

全
4回

5/25(月)、6/8(月)、6/22(月)、7/6(月)

65歳以上の方
要予約

【時間】13:30～15:30(受付は13:00～)

【場所】堤公民館 講堂

【定員】20名(堤地区にお住まいの方を優先とし
定員を超えた場合は抽選を行います)

【内容】体力測定、運動実技、フレイル予防の講話等
(4回1セットの教室)

【申込期間】5/1(金)～5/13(水)

【申込先】城南区地域保健福祉課

TEL:092-833-4113 FAX:092-822-2133



公民館からのお知らせ

5月、G・Wの臨時休館日

5月3日(日・祝)～6日(水・振)は、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時までにご連絡ください。

公民館の休館日について

令和8年6月から、下記のとおり市内全公民館の休館日が変わります。

【現在の休館日】

・12/29～1/ 3(年末年始)

【変更後の定例休館日】令和8年6月～

・毎月月末

・5/ 3～5/ 5(ゴールデンウィーク)

・8/13～8/15(お盆)

・12/29～1/ 3(年末年始)

※ 現在運用している月1回の臨時休館日は継続

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。なお、定例休館日に地域行事で開館が必要な場合は、公民館へご相談ください。

5月 よかトレ体操のご案内

場所
講堂

どなたでもお気軽にご参加ください。

◇5/13(水)、20(水)、27(水) 9:30～9:45

◇5/29(金) つつみカフェ 13:30～13:45

運動会・体育大会のご案内

堤小学校 5/16(土) 長尾中学校 5/23(土)

区役所への相談は
堤公民館の **リモート窓口** をご利用ください

公民館からビデオ通話で区役所職員に相談できます。
利用時間:平日10:00～16:00 **要予約**
利用希望の2時間前までに予約してください。
電話:050-3099-0164

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