

防災講座と防災食づくり

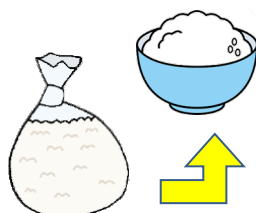
阜月会

ポリ袋でごはん作り

2/6(金)10:00~12:00

- 講師：博多あんあんリーダー会
- 定員：30名

※ 申し込みは1月より継続中



ハンドベルを楽しむ

美しい音色で癒しのひとときをどうぞ！

2/20(金)10:00~12:00

- 演奏：山戸 理恵子さん
- 定員：30名



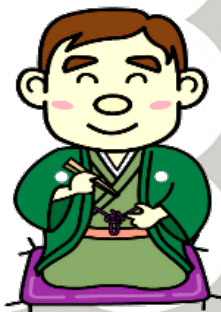
落語を楽しみましょう

アマチュア落語家さんの落語

3/6(金)10:00~12:00

- 粗忽家 酔泉さん(そこつや よいせん)
- 粗忽屋 酔馬さん(そこつや よいば)

- 定員：30名 【申し込みは2/1からOK】



春の寄せ植え

3/7(土)13:00~15:00

- 講師：石井 康子さん
(福岡市緑のコーディネーター)
- 材料費：800円
- 定員：24名

※ 持ち帰り用袋は各自ご持参ください
【申し込みは2/1からOK】



基礎コース

スマホ教室

- ◆ 写真・動画の撮り方
- ◆ LINE の使い方

2/12(木)10:00~12:00

- 定員：10名



ステップアップコース

- ◆ SNS とは?!

2/19(木)10:00~12:00

- 定員：10名

SNS!?

マイソング・マイヒストリー

2/6(金)18:30~20:30

- 定員：10名
- 好きな楽曲を一つお持ちください
- 思い出を皆さんと共有しましょう



ドレミファコーラス

2/15(日)10:00~12:00

- 定員：20名程度
- お口の体操や簡単ストレッチもあります

デジタルゲーム(eスポーツ)体験会

2/17(火)10:00~12:00

- 対象：シニア 15名
- TV ゲームで頭と体を動かしましょう



カラーリングをやってみよう！

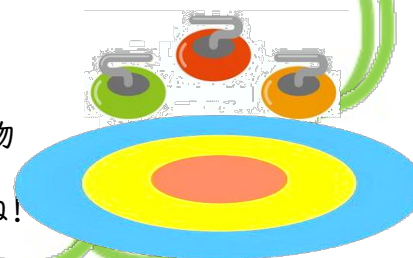
ニュースポーツカラーリングに挑戦

2/14(土)10:00~12:00

- ☆氷の上でストーンを滑らせるのはカーリング
- ☆床の上でストーンを滑らせるのはカラーリング

- 対象：小学生
- 定員：24名

※ 上靴・飲み物
ハンカチを
もってきてね!



サタスタ 楽しく学ぼう！

地域ボランティアの学習サポート

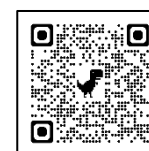
・授業でわからなかったところ・もっと勉強したいところなどサポートします

2/28(土)10:30~13:00

- 対象：小学生 ● 定員：15名
- 昼食代：300円

※ 宿題・筆記用具・飲み物をもってきてね
※ 調理ボランティアを募集しています

申込みは
こちらから



☆ 臨時休館のご案内 ☆

臨時休館 2/8(日)

3月臨時休館予定は3/1(日)

利用希望者は 2/19(木)12時までに申し込みを!

講座・教室は**申し込み**をお願いします

申込受付は**1**日の**9:00**から先着順

※ 申込方法：窓口又はお電話 (861-4821)



博多にわか

川グッチ 美豚

柔道からプロレスに転向しん
しゃった人のおろうが

お正月に試合ばしよんしゃった
ですね

あの人の集中のしかたは
目ばつぶって鉛筆ば握るらしか

鉛筆ば、ですか？

プロレスの選手じゃけん
書くとを（格闘）考えとる

堤丘校区紙リサイクルステーション

- 日 時：土曜日・日曜日（9時～17時）
- 場 所：長尾中学校前の樋井川公園
紙リサイクルステーション



リサイクルできる紙類



※ 新聞や雑誌を持ち込む際お隣の医院駐車場は
利用しないでください

堤丘校区自治協

2
February



令和8年度

公民館サークルを募集します

- ◎ 令和8年4月～令和9年3月のサークル活動
を希望される方は公民館へお申し出ください
- ◎ 現在活動中のサークルも 申請が必要です
- ◎ 申込の場合は 事前に説明をしますので
窓口又はお電話でお問合せをお願いします

※ 講師の方による申込みはできません

利用については、3月の公民館運営懇話会で決まります

※ 申込期間：2月1日（日）～ 2月28日（土）

やってみたいことがあったら、仲間と一緒に
公民館サークルとして活動しませんか？
講師がいなくても、仲間が集まれば、始められる
こともあります。公民館にご相談ください。

堤丘公民館

TEL：861-4821
FAX：861-4834

ブログもみてね！

こちらをどうぞ

パソコンはこちらから
<https://tsutsumigaoka118.blogspot.com/>



食進会の簡単レシピレンジでチン

くずし豆腐とひき肉のレンジ蒸し

（材 料）（2人分）

木綿豆腐…300g

えのきだけ…50g

鶏ひき肉…100g・酒…小さじ1

しょうがのすりおろし…少々

塩こしょう…各少々

かたくり粉…小さじ1

・七味唐辛子…少々・ポン酢しょうゆ…適量

（作り方）

1 豆腐はキッチンペーパーで包み軽く水けをとる

2 えのきはキッチンばさみで2cm長さに切る

3 耐熱の器にAを入れて粘りが出るまで混ぜる
豆腐をくずし入れ えのきを混ぜて中央を少し
くぼませラップをかけてレンジで6分

【仕上げ】七味とうがらしを振りポン酢を添える

堤丘校区食生活改善推進員協議会

マイナンバーカード・マイナ保険証

申請のサポート実施!!

2/27（金）14:00～16:00

公民館でカードを新規申請（要予約）すると
後日出来上がったカードがご自宅に届きます

- 会 場：堤丘公民館 講堂
- 対象者：城南区に住民票のある方

※ マイナンバーカードをマイナ保険証にする方は予約不要です
（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

TEL:092-600-2402・FAX:06-7664-9531

【事前予約終了日】 2/20（金）9:00～18:00



「よかドック」と「各種がん健診」

1) 城南市民プール健診

- 日 時：2/10（火）9:00～11:30
- 場 所：同プール（片江1丁目）
- 予約締切：1/26（月）

2) 日曜福大キャンパス健診

- 日 時：2/15（日）9:00～11:30
- 場 所：福岡大学ヘリオスプラザ（七隈8丁目）
- 予約締切：1/29日（木）

※ 予約先：集団健診・よかドック総合窓口

TEL：0120-985-902

【問合せ】城南区健康課 TEL：831-4261

詳細は

けんしんナビへ

