

皇月会

生き生き健康体操

9/4(金)10:00~12:00

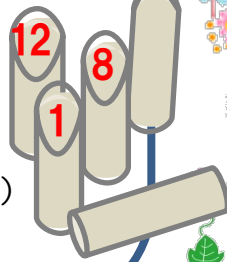
- 講師：健康運動指導士
- 定員：30名【申し込みは8/1から継続中】
- ※ 上履きと飲み物をご持参ください

ニュースポーツ体験会

モルックをやってみよう！

9/18(金)10:00~12:00

- 講師：木村 秀和さん(スポーツ推進委員)
- 定員：30名
- ※ 上履きと飲み物をご持参ください



城南市民カレッジ歴史講座

貝殻でペンダントを作ろう

真珠層の貝殻でペンダント作り

9/12(土)10:00~12:00

- 講師：桃崎 祐輔さん(福岡大学人文学部教授)
- 対象：大人・子ども ● 定員：24名

お金の歴史

古銭について、教えてもらおう

10/3(土)10:00~12:00

- 講師：古沢 義久さん(福岡大学人文学部教授)
- 定員：24名



運動教室 with いす

~座ってできる筋トレとストレッチ~

9/26(土)10:00~11:00

- 講師：中村 凌太郎さん ● 定員：30名



わくわく広場

e スポーツで三世代交流！

9/27(日)10:00~12:00

- 対象：大人18名/小・中学生18名
- ※ TVゲームを大人と小・中学生でペアになって対戦します
- ※ 飲み物をご持参ください

共催：社会福祉協議会



マイソング・マイヒストリー

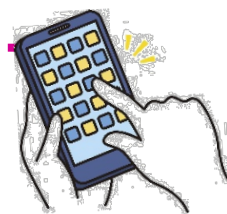
9/4(金)18:30~20:30

- ~思い出の曲を聞きながらお話ししましょう~
- 定員：10名【申し込みは8/1から継続中】

スマホ教室 基礎コース

9/17(木)10:00~12:00

- ~クラウドを利用してみよう~
- 定員：10名



歴史講座

9/17(木)13:00~15:00

- ~堤丘校区 ^{かわい} 界隈の ^{いまむかし} 今昔について~
- 講師：牧野 茂さん ● 定員：20名



ドレミファコーラス

9/20(日)10:00~12:00

- ~歌唱やお口の体操 簡単なストレッチ~
- 定員：20名程度



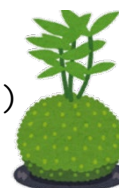
一人一花講座

糸をまかない苔玉作り

アスパラガスプレングリーを植えます

9/5(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【申し込みは8/1から継続中】
- ※ 持ち帰り用袋は各自ご持参ください



夕暮れクッキング

酒の肴にもなるメニューに挑戦！

9/25(金)16:00~17:00

- 材料費：300円 ● 定員：5名
- 【メニュー】
- ◎ 豚バラ・なす・ピーマンみそ炒め
- ◎ 小松菜と厚揚げのネギ塩炒め
- ※ エプロン・三角巾をご持参ください



デジタルふれあひ、ラウンジ

〇〇

9/29(火)10:00~14:00

- 対象：どなたでもOK
- ◆ 飲み物を用意しています
- ◆ デジタルゲームコーナーがあります



☆ 休館日のご案内 ☆

- ◎ 9月臨時休館日：9/6(日)
- ◎ 9月定例休館日：9/30(水)
- ◎ 10月臨時休館日：10/4(日)

※ 利用希望者は10日前までに申し込みください

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



堤丘公民館

TEL : 092-861-4821

FAX : 092-861-4834

<https://tsutsumigaoka118.blogspot.com/>

ブログ インスタグラム



@TSUTSUMIGAOKAKOMINKAN

まだまだ暑かですなあ

ほんなこて あたきはこの熱帯夜で
眠れんで 羊ば数えとるばってん
やっぱり眠れんとです

一匹ずつ数えよろ?
羊な二匹ずつ数えないかんとよ

そらなしてですな?

二匹ずつでグースーzzz (偶数 zzz)
になるばい

すこやか広場

子育てサロン ～子どもの遊び場～

9/7・14・28 (月) 10:30～12:30

9/14 は仁愛保育園の先生来館

子育て中の保護者のいやしの場でもあります



おむつと安心定期便の
ポイントも もらえます



広場の雰囲気
はこちらから

食進会の簡単レシピ

豚こまとにんにくの茎のみそいため

(材 料) (2人分)

- ・豚こまぎれ肉…200g
- ・にんにくの茎…100g
- ・ねぎ…1/4本

- A { ・酒…大さじ1 ・塩…少々
・かたくり粉…小さじ1
- B ・みそ・みりん…各大さじ1

(作り方)

1. 豚肉は耐熱ボウルに入れて A を加えて手でもみラップをかけてレンジで2分加熱する
2. にんにくの茎は3cm長さに切り
ねぎは斜め薄切りにする B はまぜる
3. 1 に 2 を加えてさっとまぜて再びラップをかけて
レンジで3分加熱する にんにくの茎が
かたければ20～30秒追加加熱する

堤丘校区食生活改善推進員協議会



公民館でマイナンバーカード申請や
マイナ保険証利用登録等の手続きをサポート!!
9/18(金) 14:00～16:00

公民館でカードを申請すると後日自宅に届くので大変便利【要予約】

初めてカード申請をされる方で必要な本人確認書類が揃っている
場合に限りです カードをお持ちの方にはマイナ保険証利用登録や
公金受取口座登録の手続きをサポートします【予約不要】

※ カードや電子証明書の更新手続きは公民館ではできません
(カード申請手続きのサポートのみは可能)

- 会 場：堤丘公民館 講堂
- 対象者：城南区に住民票のある方

福岡市マイナンバーカード総合コールセンター

(予約受付)

TEL : 092-600-2402

FAX : 06-7664-9531

【予約終了日】 9/14(月) 9:00～18:00

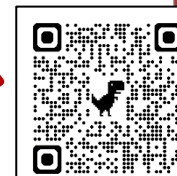
サタスタ

～地域ボランティアの学習サポート～

9/19(土) 10:30～13:00

- 対 象：小学生
- 定 員：15名
- 昼食代：300円
- 締切り：9/16(水)

申し込みは
こちらから



※ 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

自学のすすめ

テスト前 公民館で自学しませんか?

- 対 象：中学生
- 日 時：9/10(木)・11(金)・14(月)・15(火)
各 16:00～20:00
9/12(土)・13(日) 13:00～17:00
- 場 所：堤丘公民館(学習室・地域団体室)

※ おしゃべりや食事はやめましょう
※ 飲み物は持参してください

堤丘校区紙リサイクルステーション

紙資源回収にご協力をお願いします!

- 日 時：土曜日・日曜日(9:00～17:00)
- 場 所：長尾中学校前の樋井川公園

【今日から始めよう雑がみ集め】

～ご家庭にある紙袋を活用～

ごみ箱の横に雑がみ回収用の紙袋を置いて
おけば簡単に雑がみを集めることができます
※ 新聞や雑紙を持ち込む際 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