

のため

令和6年
公民館だより

6月

〒811-1347
福岡市南区野多目2丁目8番12号
TEL 565-4223 FAX 565-4237
Email: notame117@jcom.home.ne.jp



ボランティア養成講座

ハンドマッサージ(ママティール)

「地域の方のために何かしたい、家族と優しい時間を持ちたい」方
ハンドマッサージをしてみませんか?

<日 時> 6月6日(木) 10:00~12:00

<場 所> 児童等集会室

<講 師> 森 美春さん

<定 員> 5名(電話かメールで要予約)

<持参物> クッション、バスタオル



ババちゃんのジジ(時事)放談 ~政治編~

<日 時> 6月13日(木) 13:30~15:00

<場 所> 講堂

<講 師> 馬場 周一郎さん (元西日本新聞記者)

<定 員> 30名(電話かメールで要予約)

<内 容> 「派閥とは何か?」「政治にはなぜカネがかかるのか?」「次期首相は誰?」

馬場先生が一刀両断、斬り捨て御免の辛口で語ってくれます。

母子巡回健康相談

<日 時> 6月14日(金) 13:30~14:00(受付)

<場 所> 講堂

<内 容> 身体測定・育児相談

<持参物> 母子健康手帳、オムツ、ミルク等赤ちゃんに必要なもの

<問合先> 南区保健福祉センター地域保健福祉課

Tel 559-5133

※混雑防止のため、お車での来館は出来るだけご遠慮ください。



腰痛体操

<日 時> 6月20日(木) 14:00~15:30

<場 所> 講堂

<講 師> 相浦 俊雅さん(理学療法士)

<定 員> 10名(電話かメールで要予約)

<内 容> 筋肉を再教育することで、症状の緩和が期待できます。

<持参物> ヨガマット、バスタオル2枚、2Lの空の角型ペットボトル



家庭の料理

<日 時> 6月21日(金) 10:00~12:00

<場 所> 学習室

<講 師> 猪俣 美津子さん(管理栄養士)

<定 員> 20名(電話かメールで要予約)

<参加費> 1000円(前日からキャンセル料がかかります)

<内 容> 体調を崩しやすい梅雨時、
栄養改善の料理を習います。

<持参物> エプロン、三角巾、お手拭き

Menu

- ① ひじきご飯
- ② ミネストローネ
- ③ 鶏肉の甘酢煮
- ④ キャベツの海苔和え
- ⑤ バナナ抹茶ケーキ

やさしいほんごきょうしつ

Basic conversation studying&culture exchange

<にちじ> 6月24日(げつようび) 17:00~19:00

<ばしょ> のためこうみんかん

<あつまるひと> がいこくじん、サポートしたいひと

<ないよう> かいわがでできるようになる。りょうりをつくっていっしょにたべる。こまっていることをそうだんする。

※まいつき だい4げつようびの 17:00~19:00 にほんごきょうしつをします。

※日本語を教えてくれる方も募集しています。(裏面)

たんぽぽ広場

<日 時> 6月26日(水) 10:00~12:00

<場 所> 児童等集会室

<対象者> 0歳から未就園児の親子、妊婦の方

<内 容> のんのん文庫による読み聞かせや
手遊び歌など。



ズンバで踊ろう

<日 時> 6月26日(水) 13:30~15:00

<場 所> 講堂

<講 師> 真崎 亜希子さん

<定 員> 20名(電話かメールで要予約)

<内 容> 誰もが楽しめるダンスフィットネス!
シンプルで単純な振り付けなので自由に楽しく踊りましょう。

<持参物> タオル、飲み物、動きやすい服装でお越しください。



純真学園大学の学生が公民館実習に来ます!!

6/3~6/6の4日間、皆さんの活動に参加させて頂き、校区のことや公民館活動のことなどを勉強します。お会いした際は話を聞かせてください。よろしくお願ひいたします。

コードを覚えてピアノにチャレンジ

~脳・体・心の健康に良いピアノにチャレンジしてみませんか~

<日 時> 6月28日(金) 13:30~15:00

<場 所> 講堂

<講 師> 西山 利秀(公民館長)

<定 員> 20名程度(電話かメールで要予約)



第一回公民館運営懇話会開催

<日 時> 6月25日(火)
16:00~17:00

<場 所> 地域団体室

<議 題> 令和6年度公民館運営
方針、事業計画等

※懇話会は、委員のみなさんからご意見をいただき、公民館活動に反映するものです。傍聴希望の方は15分前までに受付をしてください。

懇話会委員(敬称略)

出崎 修三(自治協議会会長)
波多江 正一(人権尊重推進協議会会長)
新貝 邦雄(町内会長)
柴田 大和(交通安全推進委員会会長)
永安 茂(子ども会育成連合会会長)
藤田 香津美(男女共同参画協議会会長)
樋口 和代(健康推進委員会会長)
的野 真由美(保護司)
白石 洋子(民生委員・児童委員協議会会長)
高巢 健一(野多目小学校長)
河野 康樹(三宅中学校長)

公民館からのお知らせ

◇サークル清掃・避難訓練をします。(各サークル1名)

6月28日(金) 10:00~12:00

◇6月30日(日)は臨時休館となります。ご利用を希望される場合は
6月20日(木)までに申請書の提出をお願いします。

あいさつは ころと心 つなぐもの

野多目公民館・健康推進委員会共催

健康フェア

令和 6 年 6 月 5 日(水)
10:00-12:00

会場：野多目公民館 講堂

純真学園大学看護学科の大学生がサポートに来てくれます！
この機会にぜひ、いろいろな計測をしてみませんか？



骨密度測定



血管年齢測定



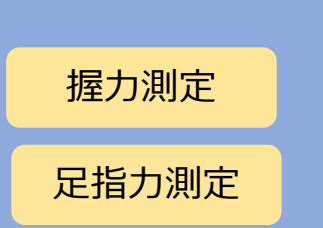
筋肉量測定



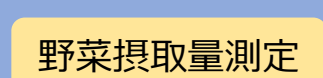
血圧測定



酸素飽和度測定



握力測定



足指力測定



野菜摂取量測定

※健康が少し気になる方は健康相談もできます。

※お土産のポップコーンも用意しています。お気軽におこしく下さい！！

おらせ

公民館利用者の皆様へ
こんにちは 純真学園大学看護学科の1年生です。6月3日(月)から6日(木)までの4日間、公民館で実習を行います。
みなさんから少し生活のことや健康のことなどお話を聞かせていただきたいと思います。
お時間のある時で構いませんので、よろしくお願いいたします。
純真学園大学



やさしいにほんご教室
始まります！！ 日本語ボランティアしませんか？

最近、外国人の方をあちらこちらで見かけますよね。日本人と交流したいと思っても、言葉の壁があって、なかなか受け入れないとお聞きします。

そこで、公民館で日本語を教えたり、一緒にご飯を作りながら、会話中心の日本語教室を始めます。

- ①資格は必要ありません。
- ②文化を教え合いましょう。
- ③楽しく活動しましょう。
- ④日本に来てよかったと思ってもらいましょう。

ニセの投資話等を持ち掛ける
SNS型投資・ロマンス詐欺 に注意！

絶対儲かる

あなただけ

元本保証

ロマンス詐欺



投資詐欺

あなたの夢を手助けしたい

すぐ返すので、お金を肩代わりして

被害防止のポイント

- SNS・インターネット上の投資話に、注意しましょう。
- 最近では、著名人になりすましたSNS上の広告が、被害の入り口になっています。
- 面識のない人からお金の話が出たら詐欺を疑いましょう。
- 「絶対儲かる」「あなただけ」という話は詐欺です。

見守り
新鮮情報

国産果実の
はずが外国産…
果実加工品の
通販サイトに注意



事例1 SNSで広告を見たサイトで国産のドライいちごを注文したが、届いた商品は外国産で粒も広告に比べて小さかった。業者に電話をしたが繋がらない。(60歳代)

事例2 SNSで広告を見たサイトで国内の有名店の国産干し柿が6割引きで出ていたので注文した。今日、代引きで届いたが、中身は外国産の偽物だった。(70歳代)