

9月

公民館事業のご案内

さくら教室

要申込

～アクティブシニアの料理教室～

- ・日時 9月10日(水) 10:00～12:00
- ・場所 大池公民館 講堂・学習室
- ・内容 管理栄養士の講話の後、一緒に昼食を作ります。レシピブックのおみやげ付きです。

- 《メニュー》・じゃこひじきご飯
 ・鮭ときのこのみそチーズホイル焼き
 ・青ねぎとわかめのチョレギサラダ

- ・講師 福岡市地域保健課 職員
- ・材料費 200円(当日徴収いたします)
- ・持ってくる物 エプロン、三角巾、マスク
- ・定員 20名(定員になり次第受付終了します)

※参加希望の方は、公民館へお申し込みください。



小学生走り方教室

要申込

～正しい走り方やコツを学び、運動会で力を発揮しましょう～

- ・日時 10月4日(土) 9:50(集合) 10:00～12:00
- ・集合場所 大池小学校 体育館
- ・実施場所 大池小学校 体育館または校庭
- ・講師 地域指導者 鹿島 伸介さん
 地域指導者 内野 利恵さん
 地域指導者 古賀 高顕さん



- ・対象 小学1～4年生
- ・参加費 無料
- ・持ってくるもの 水筒、タオル、上靴、靴袋

※参加希望の方は9/30(木)までに公民館へ電話または
 二次元コードからメールにてお申し込みください。

参加者募集!

要申込

認知症コミュニケーション・ケア技法 「ユマニチュード®」講座

ユマニチュードとは、認知症の人に優しさを伝える
 コミュニケーションの技術です。
 ユマニチュードの基本的な技術について学び、
 認知症の人に優しいまちをつくりましょう。

- ・日時 9月24日(水) 10:00～11:00
- ・場所 大池公民館 講堂
- ・申込方法 ①～③のいずれかでお申し込みください。
- ① 二次元コードからオンラインでの申込み
- ② 福岡市ユマニチュード講座一斉実施事務局
 TEL:092-600-2786(平日 9:00～17:00)へ申込み
- ③ 大池公民館 (TEL:092-511-4231) へ申込み



すこやかハイハイ教室

要申込

～育児に関する悩みや不安はありませんか?
 仲間と一緒に楽しく学びましょう～

回	月日	曜	内容
1	10/1	水	開講式 絵本の読み聞かせ
2	10/8	水	乳幼児期の病気・ケガの対処法 小児救急法
3	10/20	月	ママティール講座 お子さんへの触れ方 ママ自身を癒す触れ方
4	10/27	月	乳幼児の歯の上手な仕上げ磨きの仕方
5	11/5	水	なかよし親子ヨガ

【全5回の教室です】

- ・時間 10:00～11:30
- ・場所 大池公民館 講堂
- ・対象 1歳6カ月までの赤ちゃんと保護者
- ・定員 15組(先着順)



※ 右記二次元コードからメールにて
 お申し込みください。

※ 申込受付期間 9/1(月)～9/15(月)
 定員に達し次第、受付を終了いたします。

※@jcom.home.ne.jp の受信設定をお願いします。



区役所・出張所に行かずに手続き

マイナンバーカードの申請やマイナ保険証の申込等の
 サポートを実施します。

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くので大変便利です。
 (区役所・出張所へ受取りに行く必要はございません。)

またカードをお持ちの方には、マイナ保険証の利用申
 込等のサポート(予約不要)も実施します。

- 【日時】 令和7年9月18日(木) 14:00～16:00
- 【会場】 大池公民館 講堂
- 【対象者】 南区に住民票のある方
- 【事前予約終了日】 9月11日(木) 9:00～18:00

【予約受付】

福岡市マイナンバーカード総合コールセンター
TEL:092-600-2402

【必要なもの】 事前にコールセンターにお問い合わせく
 ださい。

公民館臨時休館のお知らせ

9月28日(日)に利用の申し込みがない場合には、臨時
 休館いたします。

この日に利用を希望される場合、9月18日(木)正午までに
 利用申請をお願いいたします。

9月の校区の主な行事(予定)

日	曜	時間	行事名	場所
1	月	10:30	たけのこぶんこ	公民館
3	水	13:30	はつらつ教室(健康推進部)	公民館
10	水	13:00	サロンあじさい(社会福祉協議会)	公民館
17	水	10:00	子育てサロン	公民館
		13:30	はつらつ教室(健康推進部)	公民館
24	水	14:00	区民と医師との会(健康推進部)	公民館
27	土	13:00	エコ工作教室 秘密基地を作ろう! (環境推進部)	公民館
28	日	9:00	大人の体カテスト(体育振興部)	大池小

親子でどうぞ♪遊びに来てね

たけのこぶんこ

申込不要

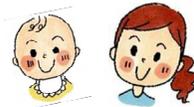
- ・日時 9月1日(月) 10:30~12:00
- ・場所 大池公民館 講堂
- ・内容 絵本の読み聞かせ



絵本やおもちゃもありますよ♪

子育てサロン

- ・日時 9月17日(水) 10:00~12:00
- ・場所 大池公民館 講堂
- ・内容 自由遊び



区民と医師との会 (健康推進部)

- ・日時 9月24日(水) 14:00~15:30 **申込不要**
- ・場所 大池公民館 講堂
- ・内容 めまいと耳なりの講演
- ・講師 高宮宮耳鼻咽喉科 高岩 一貴 先生



「区民と医師との会」は、南区医師会が地域住民の方々の日常の健康管理に役立てて欲しいという思いで行っているボランティア活動です。

※発熱・体調不良の方はご遠慮ください。

はつらつ教室 ~百健(ももけん)番外編~

運動グループ「百健」の始まりになった教室です。仲間と一緒に身体を動かして「百歳まで健康」を目指しましょう！都合のつく回だけの参加も可能です。

申込不要

回	日時	内容
1	9月3日(水) 13:30~15:00	よかトレ 頭と体を使ったレクリエーション
2	9月17日(水) 13:30~15:00	体力測定会&健康チェック (歩行姿勢チェック・ベジチェック・ 血管年齢測定・インボディ測定等) 測定後に自宅で出来る運動を紹介します!
3	11月5日(水) 13:30~15:00	ウォーキング 大池公民館~野間大池公園(40分程度) ※雨天時 大池公民館 講堂 ミニ講座で「ウォーキングのコツ」を学んでみませんか? 講座の後は実際に大池公園まで歩いてみましょう!

《会場》 大池公民館 講堂

《参加費》 無料

運動のできる服装で、運動靴(外履き&室内用)、タオル、お茶をお持ちください。発熱や体調不良の方は、参加をご遠慮いただきますようお願いいたします。

サロンあじさい

(社会福祉協議会) **申込不要**

- ・日時 9月10日(水) 13:00~15:00
 - ・場所 大池公民館 講堂
 - ・内容 折り紙で遊ぼう
- ※どなたでも参加できます。
お気軽にお越しください。



健康増進イベント 参加者募集!

大人の体カテスト

(体育振興部)



- 「はかる君」
~体力年齢は気になりませんか?~
- ・日時 9月28日(日) 9:00~
 - ・場所 大池小学校 体育館
 - ・内容 上体起こし・長座体前屈・握力・立ち幅跳び・反復横跳び 20mシャトルラン その他
 - ・定員 各町内大人 10名
 - ・参加申込について 各町内の体育委員に連絡のうえ、ご参加ください。

令和7年度 南区人権を考えるつどい

- 趣旨 一人ひとりの人権が尊重されるまちづくりをめざして、様々な人権問題について考える取り組みとして「南区人権を考えるつどい」を開催するもの。
- 内容 映画上映「ペコロスの母に会いに行く」&交流カフェ
主演：岩松 了・赤木 春恵
監督：森崎 東 原作：岡野 雄一
制作プロダクション：素浪人 配給：東風 2013年

- 期日 令和7年10月2日(木曜日)
- 場所 南市民センター(南区塩原2-8-2)
■映画上映 参加無料 10:00~12:00
文化ホール 定員800人 **申込不要**
映画の前後に手話通訳あり
■交流カフェ(お茶・お菓子付き) 参加無料
12:00~12:30
視聴覚室 定員30人程度 **要申込**

- 交流カフェの申込み方法
南市民センターへ電話、ファックス、または専用フォームに、氏名(ふりがな)と電話番号を記入の上、申し込み。
専用フォームは、南区または南市民センターのホームページ、またはチラシに掲載の二次元コードからアクセスできます。

- 主催 南区人権尊重啓発連絡会議・南市民センター・南区役所

お問合せ・申込み先

福岡市立南市民センター 〒815-0032 福岡市南区塩原2-8-2
TEL: 092-561-2981 FAX: 092-511-9721 E-mail: info@minami-tk.jp

