

# 西高宮公民館だより

人権は 守るあなたが 守られる

## 公民館主催事業のご案内

### 高の宮学園（高齢者教室）

#### ☆ミニ門松作り

日 時：12月23日（火）10:00～12:00  
講 師：堀川 武彦さん・式町 寿夫さん  
対 象：高の宮学園 会員



### ものづくり教室

#### ☆こんにゃく作り

こんにゃく芋から作ります。市販のものとは食感が違いますよ！お刺身、煮物など色々使えます。

日 時：12月19日（金）13:30～16:00  
場 所：西高宮公民館 講堂  
地域指導員：堀川 武彦さん・新名 峰子さん  
材料費：500円  
持ってくるもの：エプロン・三角巾・お手ふき用タオル  
＊ミキサーをお持ちの方はご持参ください。  
申込先：西高宮公民館 ☎531-4767 先着10名



### つばめ文庫からのお知らせ

絵本・小説・趣味の本など幅広くそろえています。  
登録後どなたでも貸出できます。絵本の読み聞かせもしていますので是非のぞいてみてください。

日時：毎週金曜日 15:00～17:00

5日・12日・19日



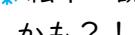
\*\*\*クリスマスおはなし会\*\*\*



12月12日（金）15:45～

場所：西高宮公民館 児童等集会室

絵本の読み聞かせ・サンタさんからのプレゼントがあるかも？！



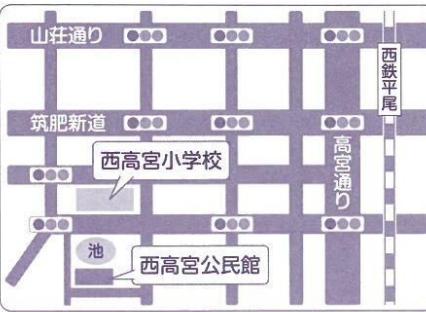
## 福岡市西高宮公民館

〒815-0071 福岡市南区平和1丁目7-16

TEL531-4767 FAX531-4768

「まなびアイふくおか」HPアドレス <http://gakushu.city.fukuoka.lg.jp/>

令和7年  
12月号



## さわやかウォーキング

☆博多駅前クリスマスツリーイルミネーション見物

公民館…徒歩…山荘通…バス…博多駅

日 時：12月25日（木）17:00 雨天中止

集合場所：西高宮公民館

☆交通費各自負担

主催：健康日本21事業会・健康づくり推進協議会



## 令和7年度 福岡市人権尊重週間

### 第54回人権を尊重する市民の集い（南区会場）

日時：令和7年12月10日（水）14:00～15:40

会場：福岡市立南市民センター文化ホール（南区塩原2-8-2）

定員 800人

タイトル：スマホ世代の子どもとどう向き合うか

～SNS、ゲーム、ネットいじめの問題を考える～

講師：石川 結貴さん（ジャーナリスト）

会場参加：入場無料、申込不要、手話通訳、要約筆記あり

録画配信：無料、申込必要

ホームページ内の申込フォームより申込み

申込期間：10月24日（金）から12月24日（水）

申込者に1月13日ごろ、動画のURLをメールにて送付

問合せ先：南区生涯学習推進課

TEL：092-559-5172 FAX：092-562-3824

Email：[m-simin@city.fukuoka.lg.jp](mailto:m-simin@city.fukuoka.lg.jp)

ホームページは、  
下の二次元コードから



## 公民館サークル《美姿勢レッスン》会員募集！

\*肩こり、猫背、XO脚など姿勢不良が気になる方、慢性疼痛に悩んでいる方ぜひ体験してみてください。

動きやすい服装でいらしてください。

活動日：毎月第1・3火曜日 10:30～11:30

場所：西高宮公民館 児童集会室

持ってくる物：水筒・ヨガマット（お持ちの方）

問合せ先：西高宮公民館 ☎531-4767



## 今月のよかトレ

西高宮公民館では福岡市がすすめる健康づくりのための体操（よかトレ）の映像を流して体操が出来る場として地域に開放しております。  
みなさまのご参加お待ちしております！



日時：毎週火曜日 13:30～14:30

2日・9日・16日・23日

30日は休館日のためお休みです。