

西長住 公民館だより 10月号

令和8年10月1日発行

〒811-1361 福岡市南区西長住1丁目10-1
TEL 551-3515 FAX 551-3519
e-mail: nishinagazumi135@jcom.home.ne.jp
「まなびアイふくおか」
HPアドレス <http://gakushu.city.fukuoka.lg.jp/>



うまうまくらん

出前児童館

児童館「あいくる」が西長住公民館にやってきました。楽しいリズム遊びやエプロンシアターなど、親子で楽しい時間をお過ごしください。

【日時】10月21日(水) 10:30~11:30

【申込み】10月15日(木) 17:00までにお申し込みください。

未就園児親子対象

要申込み



ジュニアくらん

遊んで伸ばそう運動教室

走り方教室でおなじみの勝田先生による運動教室です。遊びながら体を動かして、子どもたちの運動能力を伸ばしましょう。

【日時】10月10日(土) 9:50集合 10:00~12:00

【講師】スポーツインストラクター 勝田 寿徳さん

【もってくる物】室内シューズ、タオル、水筒

【申込先】10月7日(水) 17:00 までにお申し込みください。

小学生対象

要申込み



悠々大学

健康講座

共催: 校区健康活動推進委員会

【第2部】運動指導編

【日時】10月28日(水) 13:30~15:00

【講師】工学博士(健康・スポーツ科学) 佐藤 広徳さん

南区保健福祉センター保健師 伊藤 奈帆子さん

【内容】前回の体力測定の結果の専用カルテをもとに適した運動を学びます。軽い運動ができる靴をお持ちください。

※13:00 受付開始後、血圧測定いたします。

シニア対象

要申込み



「第2回公民館運営懇話会」開催のお知らせ

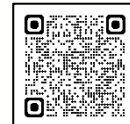
【日時】10月14日(水) 10:30~12:00

【議題】・公民館利用状況・公民館事業報告

※運営懇話会は公民館の運営や事業に関してご意見をいただき、公民館活動に反映させるものです。市民の方で傍聴を希望される方は15分前までに受付をしてください。10名を超えた時は抽選となります。くわしくは公民館にお問い合わせください。



公民館ブログ



エンジョイライフ講座

だれでもOK

要申込み

みそ造り体験

JA 福岡市 出前講座

日本の伝統食であり、優れた保存食でもある「みそ」を地元産の「大豆・麴」を使ってみそ造りをします。

仕込んだ「みそ」は公民館で3~4か月熟成させます。

【日時】10月7日(水) 10:00~12:00

【講師】「まめひめ」先生

JA 福岡市管内にお住まいの女性で結成した指導チーム

【材料費】500円 (1人850g程度)

【定員】25名(定員になり次第締切)

【申込み】お電話でも QR コードでもOK



みんなでよかトレ 毎週開催中!

フレイル予防のため、ぜひご参加ください。

よかトレ DVD を見ながら、体操します。

【日時】毎週水曜 10:00~11:00

申込不要



社会福祉協議会3つのサロン

にしながずみランド (乳幼児子育てサロン)	10月6日(火)・15日(木) 10:00~12:00 出入り自由です
ふれあいサロン (高齢者サロン)	10月23日(金) 13:30~15:00 スカットボール【参加費 100円】
みんなのサロン (子ども食堂)	ツキイチみんなのサロン(校区小学生対象) 10月17日(土) 9:30~12:45 ※要申込み

公民館でマイナンバーカードの申請をすると 郵送で受け取れて大変便利です!

公民館でマイナンバーカードの申請を受け付けます(要予約)。マイナ保険証の利用申込等のサポートも実施します(予約不要)。

【日時】①10月9日(金) 10:00~12:00

②11月6日(金) 10:00~12:00

【会場】西長住公民館 講堂

【対象者】南区・城南区(西長住校区)に住民票のある方

【予約締切日】①10月5日(月) 18:00まで

②10月30日(金) 18:00まで

【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 (9:00~18:00)

【必要なもの】予約時にコールセンターにお問合せください。

令和8年度高齢者乗車券の申請はお済みですか?

交付を受けるには、毎年申請が必要です。

申請がお済みでない方は、郵送かオンラインで申請してください。

※簡単便利なオンライン申請がご利用いただけます。

下記コードをスマートフォンのカメラで読み取ってご利用ください。また、申請書は公民館や区役所でもお受け取りいただけます。ご不明な点は下記にご連絡ください。

<お問い合わせ先>

高齢者乗車券郵送受付センター

(午前9時~午後5時)

0120-502-633 (通話無料)

FAX 0120-880-219



オンラインの
申請はこちら

カフェ日和

10/24(土)
13:00~16:00



休館日のお知らせ

10月25日(日)は臨時休館日です。
ご利用希望の方は10日前までに
申請してください。

10月31日(土)は定例休館日です。

