

東 若 久

公民館だより

〒815-0042 福岡市南区若久6丁目30-12 ☎541-9548

FAX: 541-9549 E-mail: higashiwakahisa104@jcom.home.ne.jp

《 11月 公民館・校区行事 》

11月	行事名
1 土	自治協議会定例理事会
5 水	みんなてよかトレ!
6 木	防犯教室(防犯組合)
8 土	男女共同参画協議会定例会
8・9(土・日)	中学生の自学室
12 水	サロンひまわり(社会福祉協議会)
14 金	シニアクラブ「カラオケを楽しむ会」
15 土	三世代コンサート(社会福祉協議会)
19 水	あかちゃんおはなし会「ぼぼんた」
19 水	みんなてよかトレ!
19 水	区民と医師との会
22 土	東若久オータムフェスティバル
26 水	子育てサロン
26 水	「ユマニチュード」講座
28 金	東若久スマイルカレッジ
29 土	大掃除
29 土	カフェ・ド・パピヨン
30 日	月1回の臨時休館日(※)

(※) 11月30日(日)は利用がなければ
臨時休館いたします。

利用を希望される場合は、11月20日(木)
までに利用申請をお願いいたします。

結成20周年記念「勇舞太鼓演奏会」

講師・黒川先生の「OTO・GATARI」をゲスト
にお迎えし、日頃の感謝を込めて演奏会を開催
いたします。

日時: 12月7日(日) 13時30分～

場所: 東若久公民館 講堂

13時受付開始、入場無料です。
皆さまのお越しをお待ちしております。

東若久勇舞太鼓 代表 森本 輝夫



今年度のサークル演芸発表会は東若久オータム
フェスティバルと一緒に開催します。
詳しくは、全戸配布されるチラシをご覧ください。

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

共催: ふれあいネットワーク活動運営協議会

「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。

日時: 11月26日(水) 13時30分～

場所: 東若久公民館 講堂

講師: 山本 剛さん(福岡市ユマニチュード地域リーダー)
参加希望の方は東若久公民館へお申込みく
ださい。

食文化を学ぼう!

「手作り七味唐辛子講座」

共催: 東若久校区健康推進連合会

日時: 12月6日(土) 14時～

場所: 東若久公民館 講堂

講師: 佐々木 憲子さん

定員: 20名(申込多数の場合は抽選)

材料代: 500円

申込締切: 11月28日(金) 17時

申込は公民館へ(電話可)。

右記二次元コードから

メールでの申込みも可。

確認メールを送らせていただきますので、
メールで申込みをされる方は

@jcom.zaq.ne.jp の受信設定

をお願いいたします。



公民館主催事業のご案内

東若久スマイルカレッジ

共催: 東若久校区シニアクラブ連合会
東若久校区健康推進連合会

「シニアの体力測定会」

～自分の身体を知って
フレイル予防に取り組もう!～

日時: 11月28日(金)

13時30分～15時

場所: 東若久公民館 講堂

講師: 福岡整形外科病院

理学療法士 大社 吉晃さん

定員: 先着30名

(※運動に適した服装でお越しください。)

参加希望の方は、11月21日(金) 17時
までに公民館へご連絡ください。



食文化を学ぼう!

「みそ造り体験」

-JA 福岡出前講座-



日時: 12月12日(金) 14時～

場所: 東若久公民館 講堂

定員: 20名(申込多数の場合は抽選)

材料代: 500円

持ってくるもの: エプロン・三角巾

申込締切: 12月5日(金) 17時

申込は公民館へ(電話可)。

右記二次元コードから

メールでの申込みも可。

この体験会で作ったみそを使った料理教
室を3月18日(水)に予定しております。



カフェ・ド・パピヨン

小じわ・たるみのための

「アンチエイジングジェル作り」

日時: 11月29日(土) 13時30分～

場所: 東若久公民館 講堂

講師: 武内 美紀さん

定員: 先着20名(要申込)

材料代: 1000円

参加希望の方は11月22日(土)までに
公民館へご連絡ください。

右記二次元コードから
メールでの申込みも可。



ロビーではお飲み物を用意しております。
(13時30分～16時・申込不要)

楽しいおしゃべりで
素敵なティータイムを
お過ごしください。



子育てひろば「クリスマス会」

共催: 子育てサロン「つくしんぼ」

日時: 12月14日(日) 10時～11時

※日曜開催となっています

場所: 東若久公民館 講堂

講演: 出前児童館「あいくる」

参加費: 200円(プレゼント代)

対象: 乳幼児と保護者

定員: 先着15組(兄弟姉妹参加可)

申込締切: 12月7日(日) 17時

*申込は公民館へ(電話可)

右記二次元コードから
メールでの申込みも可。



東若久公民館
ブログ



やさしさが心の扉を開くかぎ