

東若久

公民館だより



高齢者教室 『口腔ケア』

口腔ケアには、口の中の病気を防ぐだけでなく、QOL（生活の質）を維持・向上させる役割があります。また、口だけではなく全身の健康状態を維持する効果も期待できます。この機会に適切な「口腔ケア」を学んでみませんか。

日時：10月25日（金）
13時30分～15時

場所：東若久公民館 講堂
講師：歯科衛生士 山口 善子さん
定員：40名（高齢者）
申込締切：10月18日（金）
*申込は公民館へ（電話可）



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

公民館でマイナンバーカードの申請を受付ます（要予約）。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も実施します（予約不要）。

【日時】11月11日（月）14時～16時
【会場】東若久公民館 講堂
【対象者】南区に住民票のある方
【事前予約終了日】
11月5日（火）9時～18時
【予約受付】福岡市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター
TEL:092-600-2402
【必要なもの】
コールセンターにお問い合わせください。



子育てひろば 『スタンダード文庫 読み聞かせ講座』

共催：子育てサロン「つくしんぼ」

日時：10月30日（水）10時～12時

場所：東若久公民館 講堂
講師：福岡おはなしの会
永吉 由美子さん
対象者：乳幼児と保護者
定員：先着15組程度



*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
※@jcom.home.ne.jpの
受信設定をお願いします



毎年11月3日～9日は
「みんなで参画ウィーク」です。
（福岡市男女共同参画週間）

「男女共同参画社会」を実現するためには、市民の皆さん一人ひとりの取り組みが必要です！

今年も「みんなで参画ウィーク」を機会に、
地域の男女共同参画推進の
取り組みの輪を広げましょう！

【問い合わせ先】
福岡市市民局
男女共同参画課
TEL:406-7510



家庭教育学級 『かぎ針で帽子作り』

昨年 SDGs の取り組みとして、地域の皆さまにご提供していただいた毛糸を利用して、かぎ針で帽子を作ります。

日時：
①11月10日（日）・11日（月）
②11月17日（日）・18日（月）
10時～12時（全日程共通）

場所：東若久公民館
講師：山本 アキ子さん
定員：①・②各15名（応募多数の場合は抽選）
※2日間とも参加できる方に限ります。

参加費：500円
持ってくるもの：8号か10号のかぎ針
参加希望の方は11月3日（日）17時までに公民館へ申込をお願いします。
右記二次元コードから
メールでの申込みも可。
※@jcom.home.ne.jp
の受信設定をお願いします。



あなたも一緒に
“よかトレ”してみませんか！

第1・3水曜日 13時30分～14時
児童等集会室

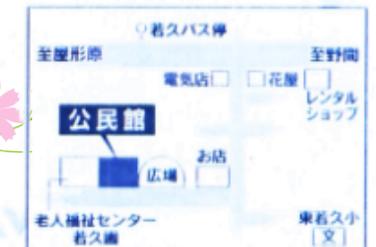
★どなたでも参加できます
お気軽にお越しください！

ラジオ体操、足元気体操など
福岡市がすすめる健康づくりのための体操（よかトレ）の映像を流して運動しています。

＜10月・11月公民館・校区行事＞

10月	行事名
1 火	献血
2 水	マイナンバーカード申請出張サポート
5 土	自治協議会定例理事会
6・7 日・月	暮らしと生活講座（全2回） 「アームカバー作り」
13 日	校区運動会
25 金	高齢者教室「口腔ケア」
30 水	子育てひろば・子育てサロン
31 木	月1回の臨時休館日（※）
11月	行事名（詳細は11月号に掲載）
2 土	自治協議会定例理事会
8 金	防犯教室（防犯組合）
9 土	出前人権研修会（いこいの家）
9・10（土・日）	中学生の自学室
10・11 日・月	暮らしと生活講座（全2回） 「帽子作り」①
11 月	マイナンバーカード申請出張サポート
16 土	出前人権研修会 （公民館・御島山集会所）
17・18 日・月	暮らしと生活講座（全2回） 「帽子作り」②
27 水	子育てサロン「つくしんぼ」
30 土	月1回の臨時休館日（予定）

（※）10月31日（木）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、
10月20日（日）までに利用申請を
お願いいたします。



やさしさが心の扉を開くかぎ