



福岡市西都北公民館  
〒819-0379 福岡市西区北原2丁目34番16号  
TEL: 092-707-7746 FAX: 092-707-7747  
mail: saitokita149@jcom.zaq.ne.jp

9月の校区行事予定

※場所の記入がない場合は公民館です

日	曜日	行事	時間・場所
1	日	じゅにあ☆ぱーく	10時～12時
2	月	子育てサロン『ぼっけ』	10時～12時
12	木	人権尊重推進協議会運営委員会	10時～
15	日	西区親善壮年ソフトボール大会 (予備日 9月22日(日))	今津運動公園球技場 (多目的グラウンド) 開会式 : 8時30分 試合開始: 9時30分
16	月・祝	北原町内会敬老会	11時～
23	月・休	いきいきシニア	13時30分～15時
26	木	ひよこ学級	10時～12時
28	土	み～んなひろば	10時～12時
29	日	西区環境フェスタ2024 いとにぎわい祭り	10時～15時 さいとびあ体育館 10時～15時 さいとびあ及び周辺

じゅにあ☆ぱーく

(子どもの健全育成関連事業)

会費  
無料

リズムに合わせて  
ジャンプ!ジャンプ!

日時: 9月1日(日) 10時～12時  
場所: 西都北公民館 講堂  
対象: 年中～小学3年生(保護者同伴)  
定員: 20名  
講師: パーソナルトレーニング・ピラティス  
スタジオFITT代表 健康運動指導士  
堀 真太朗 さん  
舞鶴高校男子新体操部 OB 副島 秀平 さん

どなたでも  
お気軽に  
ご参加ください

参加者  
募集中!



参加を希望される方は公民館に  
お申し込みください

西都北公民館  
TEL 092-707-7746

いきいきシニア

(高齢者地域参画支援講座)

歴史講座

『蒙古襲来(元寇)』

日時: 9月23日(月・休)  
13時30分～15時

場所: 西都北公民館 講堂

対象: どなたでもご参加ください

講師: 郷土史家 大内 士郎 さん

主催: 西都北校区自治協議会・公民館



み～んなひろば

(地域コミュニティ支援事業)

主催: 全世代事業推進部会・公民館

毎月第1月曜日

子育てサロン『ぼっけ』

日時: 9月2日(月) 10時～12時  
場所: 西都北公民館 児童等集会室

対象者: 未就園児と保護者、妊娠中の方

交流・情報交換・くつろぎの場  
としてご利用ください。  
時間内の出入りは自由です。

主催: 西都北校区社会福祉協議会



会費  
無料

ヘアアレンジ講座

～お子さまとパパママのための  
簡単にできるヘアアレンジ～

日時: 9月28日(土) 10時～12時  
場所: 西都北公民館 講堂

対象: どなたでもご参加ください  
定員: 12名(親子で参加OK)  
講師: 地域指導者 高田 美樹 さん

☆持ってくる物  
卓上ミラー、くし、  
ヘアアクセサリなど



会費  
無料

『ASOBI』

10月開催

日時: 10月6日(日) 10時～12時  
場所: 西都北小学校体育館  
対象: どなたでもご参加ください  
(小学3年生までは保護者同伴をお願いします)

☆持ってくる物  
(飲み物・汗拭きタオル・体育館シューズ(上ぐつ可))

高齢者ブース

・体験型デジタルゲーム  
その他



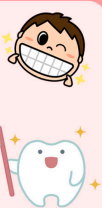
ひよこ学級 (乳幼児ふれあい学級)

『虫歯予防講座』

日時: 9月26日(木) 10時～12時  
場所: 西都北公民館 講堂  
対象: 0歳～1歳

講師: 歯科衛生士 黒田 直美 さん  
まぶね保育園 園長 久保 誠治 さん

口腔チェック・体重測定できますよ!



リズムジャンプ

みんなで楽しくリズムで遊ぼう!  
バク転体験もあるよ!

パーソナルトレーニング・ピラティス  
スタジオFITT代表 健康運動指導士  
堀 真太朗 さん

福岡舞鶴高校男子新体操部OB  
副島 秀平 さん



成長測定

自分の身長や体重から  
未来の自分を知ろう!

成長曲線を描いて、食事や  
運動などの生活スタイルを  
考えてみませんか?

福岡リハ西都クリニック  
スポーツ・整形外科  
スタッフ

アニマルフロー

～姿勢を整えるために～  
色んな動物になりきって  
楽しく体幹トレーニング



ATAはりきゅうマッサージ  
木下 洋輔 さん

月1回の臨時休館日  
9月29日(日)のお知らせ

ご利用を希望される場合は  
9月19日(木)までにご連絡をお願いします

西区環境フェスタ2024  
今年は「いとにぎわい祭り」と同時開催します!

日時: 9月29日(日) 10時～15時  
場所: さいとびあ体育館(西区西都2丁目1-1)

主催: 西区役所、公益財団法人ふくおか環境財団(福岡市西部3Rステーション)

9月1日～7日は「福岡市備蓄促進ウィーク」  
災害に備えて“備蓄”を始めよう

福岡市は「防災の日」の9月1日からの1週間を「福岡市備蓄促進ウィーク」と定めています。地震や水害などの災害は、いつ起こるかわかりません。いざという時のために、各家庭や自治会、事業所で、3日分以上の飲料水や食料、生活物資などを備蓄しましょう。

- 備蓄品
  - ・食品(1人1日3食×3日分)
  - ・水(1人1日3リットル×3日分)
  - ・トイレットペーパー
  - ・携帯用トイレ
  - ・懐中電灯
  - ・携帯ラジオ
  - ・モバイルバッテリー
  - ・救急セット など



- ローリングストック法
  - 普段から食料や生活必需品を少し多めに購入しておき、食べた分だけ買い足して備蓄する方法です。
- 感染症対策
  - ・消毒液
  - ・マスク
  - ・体温計
  - ・ビニール手袋
  - ・上履き
  - ・衛生用品 など

※高齢者や障がい者、乳幼児など、特に配慮が必要な人がいる場合は、紙おむつ・粉ミルク・アレルギー対応食品・服用薬なども備えましょう。