

金武公民館だより

NO.445 7月号
令和7年6月28日発行

福岡市西区大字金武 2136-1
TEL : 092-812-1967 FAX : 092-812-5811
Mail : kanatake47@jcom.home.ne.jp

金武歴史探究

参勤交代と福岡藩

7月12日(土) 10:00~11:30

江戸時代、諸大名は一年おきに江戸と自分の領地を行き来することを義務付けられ、福岡藩も例外ではありませんでした。福岡藩における参勤交代事情を楽しく学びましょう♪

講師：岩田 憲道 氏 (西区まるごと博物館推進会 歴史部会)

定員：30名 (どなたでも参加できます)

★7月10日(木)までに公民館へ申し込みください。



健康講座

「あなたの脚力 大丈夫？
～体力チェックしてみよう～」

7月19日(土) 10:00~12:00

主に脚力のチェックテストを行います。まずは今の体の状態を知ってから、ロコモ予防に取り組みましょう！

講師：LOPS (健康運動指導士)

定員：30名 (どなたでも参加できます)

※動きやすい服装でお越しください。

★7月15日(火)までに公民館へ申し込みください。

衛生連合共催



人生100年時代！

暮らしに役立つ『睡眠』と『健康』の知恵袋講座

8月7日(木) 10:00~11:30

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します！

講師：南 美月 氏 (明治安田生命保険)

定員：20名 (どなたでも参加できます)

※骨の健康度チェックやベジチェック (推定野菜摂取量) の測定も行います。ぜひ一度体験しませんか？

★8月5日(火)までに公民館へ申し込みください。



『クールシェアふくおか 2025』実施中！

金武公民館は、クールシェアふくおかの協力施設です。ぜひご利用ください！

ラジオ体操のお知らせ

毎週月曜 9:45 から公民館ロビーにてラジオ体操を行っています。一緒にいかがですか？



スマホ塾

7月29日(火) 10:00~11:30

スマホの機能を少しずつ学びましょう。今回のテーマは、「スマホをあんしん・安全に使うために～迷惑メール対策～」です。個別に相談する時間もありますので、操作で困っていることがあればぜひお尋ねください。

講師：ドコモショップ橋本西店

定員：15名

※お使いのスマホがドコモ以外の方も参加できます。

★公民館へ申し込みください。



子育てサロン『わくわく広場』

(0歳児～未就学児親子対象)

7月24日(木) 10:00~12:00

乳幼児と保護者の交流や情報交換の場です。ボランティアが常時いますので、一息つきに是非お越しください。わらべ唄などで一緒に遊みましょう！ご参加お待ちしております！事前の申し込みは不要です。

金武公民館の SNS です。フォローよろしくお願いします！



金武公民館ブログ



公式Instagram



公式Facebook

【漢字クイズ】

今月は“昆虫”です。

- ① 蛭
- ② 天道虫
- ③ 甲虫
- ④ 鋤形虫
- ⑤ 飛蝗



＜臨時休館のお知らせ＞

7月27日(日)に利用申し込みがない場合、臨時休館します。この日に利用を希望される場合は、7月17日(木)までにご連絡をお願いします。

俳句会【五月の一句】

枝を切る汗がしみ込む命綱

行武まさお

(作者は高い木の伸び過ぎた枝を切っている。骨の折れる仕事で、汗がポタポタ。それが、命綱にしみ込む。「命綱」に「汗がしみ込む」という表現。汗の句は沢山あるが、作者の句は斬新でリアル。力作。

選者評)

＜人権標語＞

やめようね 差別はみんなを 傷つける



紙リサイクルステーション

利用時間：毎週土曜・日曜 9:00~17:00

設置場所：金武公民館横 老人いこいの家の前

- ・新聞紙
- ・チラシ
- ・段ボール
- ・雑紙 (雑誌、封筒、菓子箱など)

★それぞれをまとめて、ひもで十字にしばってください。

★ビニールやCDは、必ず外してください。

★必ず利用時間内にお持ちください。

環境活動連絡会

