



もとおか



公民館
だより
7月号

令和7年7月1日発行 No.528
福岡市元岡公民館
住所：西区太郎丸1丁目3-41
電話：092-806-5132
FAX：092-806-5130



公民館講座のご案内

お申込みお問い合わせは元岡公民館まで



健康づくり教室 「ハーブ教室」

～夏バテ防止のハーブドリンク（ハーブコーディアル）づくり～

◇ハーブコーディアルとは

季節のハーブやフルーツをシロップに漬けた、イギリスの伝統的なノンアルコールのシロップです。今回は、クエン酸やビタミンCなどを多く含むハーブを使って、夏バテ予防におすすめのハーブシロップを作ります。作ったハーブシロップは300mlの瓶に入れてお持ち帰りいただきます。冷たい水または炭酸水で割ってお楽しみください♪お申込みはお早めに！



日時：7月23日（水）10：00～11：30終了予定

場所：元岡公民館 講堂

定員：24名（定員になり次第締め切ります）

講師：日本メディカルハーブ協会（JAMHA）認定シニアハーバルセラピスト 市川 陽子さん

申込み：7月17日（木）17：00まで

共催：校区衛生連合会



元岡シニアカレッジ 健康講座

～自分の筋肉量をチェックしてフレイル予防をしましょう 「筋肉量測定とお話」～

日時：7月22日（火）13：00～15：00終了予定

場所：元岡公民館 講堂

講師：福岡豊栄会病院 理学療法士 中山 悠介先生 及び、スタッフのみなさん

定員：40名（定員になり次第締め切ります）

申込み：7月18日（金）17：00まで



乳幼児と保護者の方、ご参加お待ちしております！ ちっちゃキッズ(子育てサロン)

『楽しくあそぼう』

日時：7月14日（月）
10：00～12：00

場所：元岡公民館 講堂

《おはなしの部屋》11：20～

絵本講師による「読み聞かせ」の時間です。

※時間内は出入り自由です。見守りサポーターさんもいます。お友だちを作りませんか？



乳幼児ふれあい学級

『親子体操』

～親子でたのしく体をうごかさう～

日時：7月28日（月）
10：00～12：00

講師：健康運動指導士 安部 志津代さん

場所：元岡公民館 講堂

ちっちゃキッズと
乳幼児ふれあい学級は
申込不要です。
気軽に遊びにきてね！



公民館臨時休館日案内

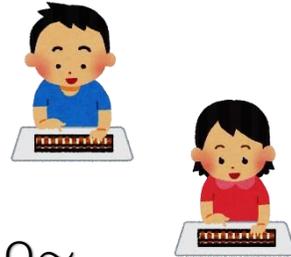
7月臨時休館予定：7月27日（日）

この日に利用を希望される場合は休館予定日、10日前の17：00までにご連絡をお願いします。

公民館サークル紹介

「そろばんの寺子屋」体験教室のご案内

そろばんは「能力開発のツール」です。そろばんで左脳を、フラッシュ暗算で右脳をバランスよくきたえます。まずは、気楽に体験教室へお越しください！！



<無料体験教室>

- ◆期 日：**7月19日(土)**
- ◆時 間：①11:00～ ②13:00～
- ◆場 所：元岡公民館 2階 地域団体室
- ◆対象者：幼児・小学生・中学生
- ◆申込み：元岡公民館へお申込みください。

*サークル活動は、毎週月曜日・木曜日に行っています。

- ①16:10～17:05
- ②17:10～18:05
- ③18:10～19:05

*会費等、詳しくは体験教室でお尋ねください。

子ども英会話サークル体験レッスン受付中！

カードゲームで楽しいレッスン、英語の基礎を身に着けよう！体験レッスンは随時受け付けています。見学にきてみませんか？

- ◆活動日：月曜日(月3回) 日程は公民館にお問い合わせください。
- ◆時 間：低学年コース 16:00～16:50
高学年コース 17:00～17:50
- ◆場 所：元岡公民館
- ◆対象者：小学生
- ◆申込み：元岡公民館へお申込みください。

*会費等、詳しくは体験レッスンでお尋ねください。



地域活動 PR ショート動画コンテスト開催中！

市内に在住または通学する小学生～大学生・専門学校生を対象に、地域活動を PR するショート動画の応募を受け付けています。
最優秀賞にはなんと10万円分のギフトカードをプレゼント！
地域活動の「楽しさ」や「ありがとう」の気持ちを動画にしてみませんか？

応募期間

9月30日(火)まで

詳しくは、
ホームページを
チェック！



https://www.city.fukuoka.lg.jp/shimin/community/1ife/tiikikatsudou_movie_contest.html

作品の条件

- (1) 長さ:15 秒または 30 秒
- (2) 規格:縦型、横型どちらでも可。
実写、写真スライド等不問。

【お問合せ】

「地域活動 PR ショート動画コンテスト」事務局
(市民局コミュニティ推進課)
TEL : 092-711-4286
E-mail : tiikikatsudou_movie@city.fukuoka.lg.jp

母子巡回健康相談のご案内

日時：**7月10日(木) 13:30～14:00**受付

場所：元岡公民館講堂 **母子手帳を持参ください。**

内容：身体計測、育児相談、妊産婦の健康相談

問合せ：西区保健福祉センター地域保健福祉課 ☎092-895-7080



校区紙リサイクルステーション案内

- ◆場所：工芸会ワークセンター駐車場
- ◆住所：西区田尻東3丁目 2542
- ◆日時：毎週土曜・日曜 9:00～17:00
- ◆回収品目：牛乳パック・アルミ缶・古紙
(新聞・段ボール・雑紙)

<福岡市元岡公民館案内>

住 所：西区太郎丸1丁目3-41
電 話：092-806-5132
FAX：092-806-5130