

玄界公民館だより 11月号



公民館ブログ



発行日 令和 8年11月1日
発行 玄界公民館
電話 809-1243
ファックス 809-1318

今月の公民館講座

地域講座

「春に花咲く寄せ植え」

日時: 11月5日(木) 10:00

場所: 公民館 講堂

講師: 田中 節子 氏

(緑のコーディネーター)

材料費: 1,500円

※申込は終了しています



なかよし広場

映画鑑賞「カナ 夢を織る女(ひと)」

日時: 11月11日(水) 12:30

場所: 公民館 講堂

申込: 11月6日(金)17時迄

福岡市総合図書館文学・映像課 提供



にこにこはまゆう

「自身体操・レクリエーション」

日時: 11月19日(木) 13:30

場所: 公民館 講堂



◎ 自分たちの住んでいる島は自分たちできれいに。

◎ 空き缶やたばこの投げ捨てはやめましょう。

なにびとも おかすな権利 つくるな差別

玄界大学(西区地域保健福祉課共催)

「オンライン健康教室」

日時: 11月26日(木) 13:30

場所: 公民館 講堂

講師: 柴田 伊津子 氏

(健康運動指導士)

申込: 11月23日(月)17時迄



自宅でも継続できる運動を実施します♪参加者の皆様のお顔が見られることを楽しみにしています！初めて参加される方も大歓迎です！ぜひご参加ください♪

(保健師)宮田



【12月予定講座】

締め切りが早い講座のお知らせです

❀ お正月のテーブルフラワーを作ります。

日曜日の開催です。参加お待ちしております。

なかよし広場「雅なお正月かざり」

日時: 12月6日(日)10:00

場所: 公民館 講堂

講師: 田中 節子 氏

(緑のコーディネーター)

材料費: 1,500円

定員: 先着15名(定員になり次第締切)

※申込は11月1日(日)~13日(金)の17時迄



公民館は節電につとめています

今月の行事予定

5	木	地域講座	10:00
11	水	なかよし広場	12:30
19	木	にこにこはまゆう	13:30
26	木	玄界大学	13:30

今月のサークル予定

2	月	ディスコン	13:30
9	月	ディスコン	13:30
17	火	ディスコン	13:30

玄界校区リサイクルステーションからお知らせ

雑紙を入れる紙袋は、袋からはみ出さないようにホッチキスで留めてもかまいません。みなさまのご協力をよろしくお願いします。



休館日のお知らせ

臨時休館日 11月16日(月)

定例休館日 11月30日(月)

この日に利用を希望される場合は、休館日の10日前までにご連絡をお願いします

裏面もご覧ください

最近、身体を動かしていますか？

健康のためには、

「有酸素運動」と「無酸素運動」
を両方行うことが大切です！

仕事で体を使っているから自分は大丈夫！
そう思っていないですか？



【有酸素運動】

身体を動かしながら、長く続ける運動

〈具体例〉

・ウォーキング ・ランニング
・水泳 ・サイクリング
など



★期待できる効果★

- ✓ 血圧や血糖値の改善
- ✓ 脂肪の燃焼
- ✓ 脳への血流が良くなり認知機能低下予防

など

【無酸素運動】

筋トレなど筋肉に力を入れて、筋力を鍛える運動

〈具体例〉

・スクワット ・腕立て伏せ
・重いものを持つ、力を込めて引っ張る
など



★期待できる効果★

- ✓ 筋肉量の維持・向上
- ✓ 基礎代謝量の維持・向上
- ✓ 転倒予防

など

漁業で網を引いたり、お仕事で重いものを持つなど、
無酸素運動が多い方は、**有酸素運動**を取り入れると
より効果的です!!



まずは、「今よりも少しでも多く身体を動かす」
ことから始めてみましょう!



「これならできそう!」を
つけてみましょう!



有酸素運動なら...

★いつもより**10分**多く動く

・10分歩くと**約1000歩**増える!

★テレビを見ながら**足踏み**をする

無酸素運動なら...

★立ったついでに**スクワット**を**1回**する

などなど...

おうちの中で動画を見ながら手軽に運動!!

アクティブF

福岡市と福岡大学病院との連携協定に基づき開発した
いつまでも動けるカラダをつくる運動プログラムです。

- ◆ 3か月間のプログラムです。
- ◆ **体力に応じ3つのコース**から選べます。
- ◆ 動画の視聴は**無料**です!



サイトはこちら★



作成) 西区地域保健福祉課 保健師 宮田

令和8年度高齢者乗車券の申請はお済みですか？

交付を受けるには、毎年申請が必要です。

申請がお済みでない方は、郵送かオンラインで申請してください。

※簡単便利なオンライン申請がご利用いただけます。また、申請書は公民館や
区役所でもお受け取りいただけます。



交通用福祉 IC カードを継続申請される方はご注意ください!

◆ 交付決定通知書が届いた後、「令和2年度以降に交付した IC カード」に、
ご自身でポイントチャージが必要です。

◆ ポイントチャージ場所は、区役所・出張所・地域交流センター、地下鉄駅など

チャージ場所が遠いなど、ご自身でチャージが難しい場合は、下記に
ご連絡ください。



＜お問い合わせ先＞

高齢者乗車券郵送受付センター 0120-502-633 (通話無料)
(平日午前9時～午後5時) FAX 0120-880-219

オンライン申請
はこちら

「第55回人権を尊重する市民の集い(西区会場)」

【日 時】12月8日(火) 14時～15時40分
(開場 13時30分)

【会 場】西市民センター ホール
(西区内浜1-4-39)

【内 容】丹野 智文(たんの ともふみ)さんによる
講演「認知症とともに生きる」

【定 員】800名

【入場料】無料(事前申込不要)
手話通訳・要約筆記あり

【お問い合わせ先】

西区役所生涯学習推進課 TEL 092-895-7026

Eメール: nishi-kouza@city.fukuoka.lg.jp

主 催 福岡市人権尊重行事推進委員会