

《介護関連講座》

ユマニチュード®講座

「ユマニチュード®」とは、認知症の人とスムーズにコミュニケーションを図るための技法です。この機会に一緒に学びませんか。40代、50代の方にも是非聴いてほしい内容です。

たくさんの方のご参加をお待ちしています。

日時：3月8日（土）13：30～15：00

場所：飯倉中央公民館 講堂

講師：福岡市認知症フレンドリーセンター

林 祐子さん

共催：校区男女共同参画部・飯倉中央公民館

デジタル塾 AIってなに？ それはあなたのライフパートナー

健康管理や買い物のサポートなど、AIを身近に感じ、毎日の生活に役立てる方法を解りやすく紹介します。是非お気軽にご参加ください。

日時：3月14日（金）14：00～（90分程度）

場所：飯倉中央公民館 講堂

講師：早良区地域支援課 矢野 佳正さん

定員：10名 持ち物：スマホやタブレット

クローバーサロン

～近くでつながるホッと居場所～

あかちゃんも大人も、“みんな世代”の心地よい居場所『クローバーサロン』。時間内の出入りも、過ごし方も自由です。楽しいことや、役立つことを用意してお待ちしています。お気軽にご参加ください。

日時：3月19日（水）10：00～14：00

場所：飯倉中央公民館

内容：交流・膝らくらく体操・
バランスボール体操

アロマハンドマッサージ 300円・

コーヒー・紅茶 100円

共催：つながるコミュニティ・飯倉中央公民館

出会い・ふれあい・学びあい・いきいき
《高齢者地域参画支援講座》

シニア交遊会

つながる元気の輪と修了式

今年度最後のシニア交遊会は、健康体操で体をほぐし、ラダーゲッターで心も体も温まりましょう。

皆さんのご参加をお待ちしています。

日時：3月21日（金）10：00～11：30

場所：飯倉中央公民館 講堂

講師：理学療法士 瀧川 泰成さん

会場準備のため、事前に参加申込みをお願いします。

公民館サークル清掃

日時：3月29日（土）10：00～

場所：飯倉中央公民館 講堂

館内ご利用のサークルの皆さんに、ご協力をお願いします。
館外サークルの皆さんは、3月9日の小学校体育館清掃にご協力をお願いします。（詳細は別途お知らせします）

【飯倉中央防災デー】

～自宅から避難所まで歩いてみましょう～

防災とは、起こり得る災害に備えることです。

是非、ご参加ください。

日時：3月2日（日）9：30～12：00

場所：飯倉中央小学校・体育館

内容：避難訓練・講話と避難所体験ワークショップ

持ち物：避難所カード・上靴・防寒服など

※ 詳細は、別途各戸配布済みの案内をご覧ください。

主催：校区防災部

ミニ図書館 ひだまり文庫

日時：3月1日（土）・15日（土）

14：00～16：00

場所：飯倉中央公民館 児童等集会室

子ども向け読み聞かせもしています。

《人権標語》原中学校生徒作品
考えよう 自分の発言 自分の行動

Congratulations

中学3年生の皆様へ卒業祝いのお知らせ

ご卒業祝いとして図書カードを準備しました。
どうぞ受け取りに来てください。

（ご家族の方は、お子様へのお声かけをお願いします）

日時：3月8日（土）・9日（日）11～12時

場所：飯倉中央公民館 ロビー

主催：校区青少年育成部

令和7年度サークル開講式

日時：4月5日（土）13：30～

場所：飯倉中央公民館 講堂

サークル講師及び会員を対象にサークル開講式を行います。詳細は別途ご案内いたします。

《公民館休館のお知らせ》

3月30日（日）は、利用申込みがない場合、休館します。利用を希望される場合は、

3月20日（木）午後5時までに
申請してください。

3月の行事予定

- 1日（土）ひだまり文庫
- 2日（日）飯倉中央防災デー（校区防災部）
- 8日（土）自治協定例会（自治協議会）
介護関連講座
- 9日（日）小学校体育館清掃
- 14日（金）デジタル講座
- 15日（土）ひだまり文庫
- 19日（水）クローバーサロン
- 21日（金）シニア交遊会
- 29日（土）公民館サークル清掃



飯倉中央公民館
Instagram

お問合せ・お申込みは、公民館までお願いします。

福岡市飯倉中央公民館

〒814-0161 福岡市早良区飯倉3丁目19番5号

電話：092 (851) 3565 FAX：092 (851) 3578

e-mail：iikurachuou133@jcom.home.ne.jp



公民館主催事業の風景

シニア交遊会

1月24日(金)

世界と日本の歌

講師：音楽家 平戸 伊都子さん

世界と日本の音楽を、歌や鍵盤ハーモニカで、たっぷり聴かせてもらいました。



面白い話や、発声練習など、音楽に触れ、体験し、笑い、ホットなひと時でした。

介護関連講座

1月30日(木)

福祉用具のちょっといい話と演奏会

講師：西村 大輔さん・豊増 修さん

共催：校区男女共同参画部・飯倉中央公民館

便利な福祉用具を紹介してもらい、実際に触れて体験しました。

後半は、講師による熱いライブを楽しみました。



原中校区スポーツフェスタ

2月2日(日)

会場：飯原小学校体育館

参加総数 約300人(飯倉中央校区から約100人)

共催：飯原校区自治協議会・飯原公民館
飯倉校区自治協議会・飯倉公民館
飯倉中央校区自治協議会・飯倉中央公民館

ひよっこランド

2月14日(金)

あいくるがやってくる

講師：福岡市中央児童会館「あいくる」の皆さん



福岡市中央児童会館は、子ども達の遊びや活動の場、子育て支援事業、乳幼児の一時預かりなど、様々な催しを通じ子ども達の健全な育成を行う施設です。

この日は、公民館にたくさんの遊びを用意してくれて0~3歳の子どもたちが元気に楽しく遊びました。

デジタル塾

・趣味を見つけるスマホライフ 1月29日(水)

・話しかけるだけで毎日がもっと便利に

2月14日(金)

講師：早良区地域支援課 矢野 佳正さん

スマホで読書、ラジオなどの便利で面白いアプリや、音声アシスタントやAIツールも体験してみました。参加者から「簡単！コいいね！」という感想がありました。



友遊ランド

2月15日(土)

恵方巻を作ってみんなで食べよう！

講師：栄養士 吉川 紀三代さん



無病息災を願う節分のならわしや、栄養の話を聴き、恵方巻を作って食べました。とても楽しい食育の時間でした。

令和6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。

※4月から交付額が減額となりますので、申請をしていない方は早めに申請してください。
※簡単便利なオンライン申請がご利用いただけます。
下記コードをスマートフォンのカメラで読み取ってご利用ください。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。ご不明な点は下記にご連絡ください。

オンライン申請はこちらから



＜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) (午前9時～午後5時)

FAX 0120-880-219

福岡県西方沖地震～あれから20年～

今年は平成17年3月20日に発生した「福岡県西方沖地震から20年」の節目の年。食料や飲料などの備蓄は十分ですか？家具の固定はできていますか？あらためて災害を自分事として考え、備えを進めましょう。

福岡市では、西方沖地震を振り返る特設サイトの開設や講演会&シンポジウムの開催など、さまざまな取組みを行います。詳しくは市ホームページをご覧ください。

○市ホームページ特設サイト

福岡県西方沖地震について振り返り、市の取組みを紹介しています。

福岡市 西方沖地震

検索

○市民防災の日 講演会&シンポジウム

【日時】3月20日(木・祝)午後1時30分～4時30分

【場所】エルガー8階大ホール(中央区天神1丁目4-2)

【定員】先着600名(要申込) 【料金】無料

来場者の方には、もれなく記念品をプレゼント！

福岡市 市民防災の日講演会

検索

問い合わせ：市民局地域防災課

☎ 092-711-4156 / FAX 092-733-5861

近隣の校区の皆さんと打ち解けて楽しく交流しました。

ラダーゲッター



モルック

校区対抗玉入れ



子育てサロン いいなか広場

日時：3月11日(火) 10:00～12:00

場所：飯倉中央公民館 講堂

主催：飯倉中央校区子育てサロン いいなか広場