

健康講座 **キレイと健康！**
成長ホルモンダイエットⅡ
 シリーズの総まとめです。どうぞご参加ください。
 日時：8月2日(土) 10:30~11:30
 場所：飯倉中央公民館 講堂
 講師：健康運動指導士 国平 知允さん
 共催：校区福祉保健部・飯倉中央公民館

マージャンロンポン会
 手先と頭を働かせ、脳トレ・コミュニケーション・仲間づくり・心身の健康に、一緒にしませんか。
 日時：8月2日(土) 14:00~16:00
 場所：飯倉中央公民館 講堂
 ※ 準備のため、事前にお申込みをお願いします。
 共催：校区福祉保健部・飯倉中央公民館

夏休み特集
第2弾

みんな友だち ◆◆◆ 《子どもの健全育成関連事業》

友遊ランド 夏休み寺子屋

涼しい公民館で、宿題や自由学習、読書などをしましょう。
 “お楽しみの時間”もあります。参加を待っています。
 日時：8月18日(月)~22日(金) 10:00~
 終了時間：18日・22日は 11:30
 19日は 11:45
 20日・21日は 12:00
 場所：飯倉中央公民館 児童等集会室／対象：小学生
 持ってくる物：お茶・上靴・学習するものや本など

一緒に遊ぼう **モルックをしよう！**

日時：8月19日(火) 11:00~11:45
 場所：飯倉中央公民館 講堂
 講師：早良区地域支援課振興係 牛嶋 知之さん
 持ってくる物：お茶・上靴・タオル／対象：小学生

秋まつりのおみこしを作ろう！

日時：8月20日(水) 21日(木)
 11:00~12:00
 場所：飯倉中央公民館 講堂
 持ってくる物：お茶・上靴・タオル／対象：小学生
 共催：飯倉中央秋まつり実行委員会・校区青少年育成部・
 つなぐるコミュニティ・飯倉中央公民館

秋まつりに
出よう！

暑中お見舞い申し上げます

厳しい暑さが続いています。
 お身体を大切に過ごされますようお祈り申し上げます。
 福岡市飯倉中央公民館職員一同

New

中高生の夏休み勉強部屋開放

中学生・高校生の皆さんに、学習場所を提供します。
 ご利用ください。日時：8月18日(月)~22日(金)
 13:00~16:00
 場所：飯倉中央公民館 地域団体室

クローバーサロン

ご近所“みんな世代”の心地よい居場所です。時間内の
 出入りも過ごし方も自由です。どうぞおいでください。
 日時：8月20日(水) 10:00~15:00
 場所：飯倉中央公民館 10時~録画配信で受講
 内容：交流・早良区健康講座「ミドルエイジのための腸活」
 夏のだるさ解消体操(午前)・RODY YOGA(午後)など
 共催：つなぐるコミュニティ・飯倉中央公民館

デジタル塾 スマホでつくる！
おしえて「地元のあのこと動画」

思い出の写真や品で動画をつくりませんか。中高生参加も歓迎。
 日時：8月27日(水) 14:00~15:30
 場所：飯倉中央公民館 講堂
 講師：早良区地域支援課地域広報支援アドバイザー
 矢野 佳正さん

介護関連講座・シニア交遊会

DVD 鑑賞
「お終活 熟春！人生、百年時代の過ごし方」
 熟年夫婦の終活にまつわる騒動を明るく描いたドラマ
 です。公民館で涼みながら観ましょう。
 日時：8月29日(金) 10:00~
 場所：飯倉中央公民館 講堂

サークル人権学習会

サークル会員と講師を対象に開催します。
 日時：8月30日(土) 10:00~11:30
 場所：飯倉中央公民館 講堂
 内容：DVD 鑑賞
 『言葉があるから…』-無自覚の差別-と 講話
 講師：早良区生涯学習推進課 人権教育推進員 矢野 隆俊さん
 詳細は各サークルに別途お知らせしています。

ミニ図書館 ひだまりのご案内

蔵書約700冊に加えて、福岡市総合図書館から80冊
 の本を入替え貸出をします。ご利用ください。
 2日(土)・23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行なっています。

《公民館休館のお知らせ》

8月13日(水)~16日(土)は、利用申込みがない場合は
 休館します。利用を希望される場合は**8月3日(日)**
午後5時までに利用申込みをお願いします。

8月の行事予定

2日(土) 健康講座
 マージャンロンポン会
 ひだまり文庫
 18日(月)~22日(金)
 友遊ランド 夏休み寺子屋
 中高生の勉強部屋開放
 19日(火) 友遊ランド -モルックをしよう！-
 20日(水) クローバーサロン
 20日(水)・21日(木)
 友遊ランド -おみこしを作ろう！-
 23日(土) 自治協議会定例会(自治協)
 ひだまり文庫
 マイナンバーカード申請出張サポート
 27日(水) デジタル塾
 29日(金) 介護関連講座・シニア交遊会
 30日(土) サークル人権学習会

講座のお申込み・お問合せ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: iikurachuuou133@jcom.home.ne.jp



暑い日が続いています。熱中症対策に、水分補給のお茶やお水をお持ちください。

公民館主催事業の風景

デジタル塾

6月16日(月)写真と動画どう違う？どう撮る？
～スマホ1台で、思い出をキレイに残すコツ～

7月14日(月)スマホ写真の整理術！

かんたん＆スツキリ活用法

講師：早良区地域支援課地域支援広報アドバイザー 矢野 佳正さん



毎月、内容を変えて開催している「デジタル塾」は解りやすく充実していて、受講者が増えています。

スマホ初心者の方も、自信がない方も大歓迎！

スマホで毎日がもっと便利に、もっと楽しくなりそうです。

6月18日(水) 7月16日(水) クローバーサロン

共催：つなぐるコミュニティ・飯倉中央公民館

元気に夏を乗り切れるよう無理なく楽しく体を動かしました。



おしゃべりだけの参加も大歓迎のサロンです。

まだ来られたことのない方も、是非一度お立ち寄りください。お待ちしております。

友遊ランド

6月21日(土)

ロディヨガをしよう！

講師：RODY YOGA インストラクター 岡増 真貴子さん



色とりどりのロディは、バランスボールと同じで、体幹トレーニングにぴったりだそうです。乗って跳ねたり、ヨガのポーズをしたり、ゲームもしたりと、楽しい時間を過ごしました。

シニア交遊会

6月27日(金)

お口の健康 ～オーラルフレイルの予防～

講師：歯科医師 中村 紀彦さん・歯科衛生士 大城 康子さん

歯や口の健康は、認知症や転倒のリスク、誤嚥性肺炎など、全身の健康に大きく関わっているそうです。



オーラルフレイル予防に、お口の体操も習いました。適切なセルフケアや、定期的な歯科検診で健康を維持しましょう。

保健師さんからは、熱中症対策や带状疱疹ワクチンについてのお話も聴きました。皆さん、これからも元気に、健康に過ごしていきましょう。

健康講座

6月28日(土)・7月19日(土)

キレイと健康！成長ホルモンダイエットⅡ

講師：健康運動指導士 国平 知允さん

成長ホルモンによる脂肪燃焼に注目した3回シリーズ講座。1回目は「睡眠」、2回目は「食事」に焦点を



あてた内容でした。20分に1度は立ち上がり、10分に1度は笑いが起こる楽しい講座です。次回(8月2日)は、「運動」にフォーカス。シリーズ総まとめの内容で、この回だけの参加でも有意義です。参加されませんか。

6月28日(土)・7月12日(土)・7月19日(土)

マージャンロンポン会

共催：校区福祉保健部・飯倉中央公民館



毎回、満席の賑わいです。ベテラン勢は、親しく世間話をする余裕。初心者も、丁寧な指導で楽しんでいます。

地域にまたひとつ、新しく楽しい繋がりができています。次回は、一緒にどうですか。

ひよこっくらんど

7月11日(金)

救命講座

講師：福岡市防災センター



乳幼児に起こりやすい事故と、その対処法について学びました。

万が一のときにも慌てず対応できるよう、正しい知識と応急処置の技術を身につけておきましょう。

予告

飯倉中央秋まつり

校区のふれあいの場、子どもたちの思い出に今年も開催！

日時：9月27日(土)17:00～

場所：飯倉中央小学校グラウンド

共催：飯倉中央秋まつり実行委員会・飯倉中央公民館

マイナンバーカード申請やマイナ保険証申込等のサポート実施

公民館でカードを新規申請(要予約)すると、後日、出来上がったカードが自宅に届くので大変便利です。また、カードをお持ちの方には、マイナ保険証の利用申込等のサポートも実施します。

【日 時】令和7年8月23日(土)14時～16時

【会 場】飯倉中央公民館 講堂

【対象者】早良区に住民票のある方

【事前予約終了日】8月19日(火)まで(9時～18時)

【予約受付】福岡市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター

TEL 092-600-2402 FAX 06-7664-9531

※インターネットでも予約できます

「福岡市マイナンバーカード申請出張サポート」検索

【必要なもの】事前にコールセンターにお問合せください。

【主催】福岡市総務企画局データ活用推進課

(この事業は業者への委託により実施します。)

『緑のカーテンコンテスト』作品募集！

応募期間 8/1～8/31(必着)

朝顔やゴーヤなどによる緑のカーテンを設置している個人や団体の作品を募集し、コンテストを実施します！

詳細は公民館などで配布する応募用紙や市ホームページをご覧ください。

【問合せ先】環境局 脱炭素社会推進課

TEL 711-4282

《人権標語》原中学校生徒作品
なやみごと はなしてみよう いますぐに