



要申込

第2回認知症講座

年齢と共に生きる

参加費無料

8/27(水) 10:00~12:00
公民館講堂

加齢に負けない 身体づくりのヒント

いつまでも健康でいるために

講師:福岡国際医療福祉大学・理学療法学科
教授 森田 正治先生

日本の高齢者は、10~20年前と比べて身体的機能変化に「若返り」の現象をみせていると言われています。健康寿命を延伸させるべく、誰もが、より長く、元気に活躍できるためのエッセンスを紹介します。

嗅覚フレイルと 口腔フレイルの予防について

講師:福岡国際医療福祉大学・言語聴覚学科
准教授 石川 幸伸先生

匂いがわからなくても問題ない。別に気にしていない。そう考えている方、多いのではないのでしょうか。では「認知機能と関係がある」と聞いたらどうでしょうか。少し前から話題の口腔フレイルと合わせて、お話させていただきます。

子どもの笑顔が輝く公民館に!!

あそびにきてね

校区在住の小学生・中学生対象

はまっ子くらぶ

8月9日・23日(土)13:00~15:00

折り紙やボードゲーム、手芸、卓球で遊べるよ

見守りボランティア募集中

※兄弟児で未就学のお子さまには必ず保護者の付き添いをお願いいたします。未就学児のみの参加はできません。ご了承ください。

要申込

第4回百道浜カレッジ

心も家もスッキリ

参加費無料

断捨離 だんしゃり 講座

9/10(水) 10:30~12:00 講堂
定員:先着45名

8月1日(金) 9:30~受付開始

収納よりも大切なのは“手放すこと”。考え方を学びながら心と暮らしを整えるヒントをお届けします。家に帰ってすぐに実践できる簡単なワークも体験していただけます。

講師:檀 葉子さん
(やましたひでこ公認チーフ断捨離トレーナー・福岡断捨離トップトレーナー)



要申込

参加費無料

高齢者人権学習

9月8日(月)

13:30~15:10 講堂

講師:筑前琵琶奏者 高木 青鳳さん
福岡市在住。神社仏閣での奉納演奏をはじめ、各種イベントでの演奏など幅広く活動。初めての人にもわかりやすく、楽しく『伝わる琵琶』、そしてみんなで『盛り上がる琵琶』をモットーに、作詞・作曲も手掛け、これまでの琵琶にはないコミカルな曲調や分かりやすい曲展開に定評がある。



琵琶で灯す
心の明かり

笑顔のチカラ

ふれあいサロン共催 高齢者人権講座ですがどなたでも参加できます。

第1回サークル代表者・講師会議のご案内

8月23日(土) 10:00~11:00 講堂

文化祭についての説明会です。

各サークル代表者1名と講師の先生のご出席をお願いいたします。(各サークル引出しにご案内を入れています。)

★公民館休館日のお知らせ★

- ① 8月12日(火)は休館日とさせていただきます。
- ② 8月13日(水)~15日(金)は、利用申込がありませんので臨時休館いたします。

~百道浜校区人権尊重推進協議会~

第17回人権標語

「勇気出せ	正しい行動	助け合い」	池田 彩良
「認めよう	一人一人の	ありのまま」	林 夏希

百道浜公民館サークル会員募集中!

書道に親しむ

筆を持つのが初めての方も、何十年ぶりという方も、大歓迎です。美しい文字のバランスの取り方や、筆の使い方など、基本から練習して、書きたいものを書いています。ペン字もOKです。

日時:毎週月曜日(月3回)10:00~12:00
場所:公民館学習室 対象:成人一般
講師:白濱 和子先生(師範)

HIPHOPダンス

本年度、HIPHOPダンスの会員が2名となり、活動が出来ていません。会員が5~6名になると活動を再開する予定です。小学生対象のサークルです。みんなでダンスを楽しみましょう!お問合せは公民館まで。

日時:①②③木曜日 18:10~19:00
場所:公民館講堂 対象:小学生
講師:大庭 繁治先生

要申込

スマホでつくる! スマホ講座

おしえて「地元のあのころの動画」

~昭和・平成・令和でつなぐ物語~

8月1日(金) 9:30~受付開始

8/21(木) 10:00~11:30 地域団体室

中高生の参加も大歓迎!

昭和・平成・令和、それぞれの記憶を、みんなでつないでカタチにしよう。思い出の写真や品をもとに、スマホで1分程度の“あのころ動画”をつくりまします。

講師:早良区地域支援課 矢野 佳正さん 定員:先着15名
持ち物:ご自分のスマートフォンと、思い出の品や写真(任意)をお持ちください。

デジタル塾サポーター募集

百道浜校区 ご長寿のつどい

敬老の日おめでとございます

『ご長寿のつどい』を開催します。長年にわたり、社会に尽くしてこられました皆様方に感謝申し上げます。ささやかではございますが、下記の日程でお祝いの席を設けさせていただきます。百道浜小学校やこ葉保育園の子どもたちの演技をお楽しみいただき、ご参会の皆様と食事をしながら交流を深めて頂きたいと思っております。

日時：9月13日(土) 11:00～13:00
対象：百道浜校区在住の75歳以上の自治会員の方
2025年12月末日までに75歳の誕生日を迎えられる方
場所：福岡タワー1階 多目的ホール

下記申込表に必要事項を記入していただき、8月25日(月)までに、ポスター掲示の各自治会の指定する場所に提出をお願いします。

主催：百道浜校区自治協議会
 共催：百道浜校区社会福祉協議会、
 老人クラブ、民生委員・児童委員、
 公民館

-----キリトリ線-----

ご氏名①	ご年齢①	歳
ご氏名②	ご年齢②	歳
ご住所	百道浜 丁目 番	
マンション名	部屋番号	号
お電話番号		

個人情報につきましては、ご長寿のつどいのために利用させていただきます。

8月号

百道浜自治協だより

7月19日に開催した夏祭りが終了しました。途中、雨による中断がありましたが、無事最後まで終えることができました。会場にお越しの約2000名の皆様、ご協力いただきました地域の方々へ、心より感謝申し上げます。

自治協議会 会長 大森 光洋

自治協議会・地域団体会議の日程

地域活動日程の変更・中止など、百道浜自治協議会HPをご確認ください <https://www.momochi-hama.jp>



2日 土	防犯定例会10:00～ 防災定例会11:00～
9日 土	人尊協定例会10:00～

防犯推進協議会

防犯パトロール

8月22日(金) 21:00～ 公民館前集合
 毎回コースを変えて校区内のパトロールをしています
 ご協力よろしくお願いします

★ふれあいサロン 8月はお休みです

ノルディック
ウォーキング

DE健康づくり

毎週歩きます。ご予約不要です。
 (8月15日はお休みします)

毎週金曜日 17:30～18:30
 公民館前集合 参加費無料

★百道浜老人クラブ

校区の60歳以上の方はどなたでも参加できます。

グラウンドゴルフ 毎週木曜9:00～ 百道浜東公園

4日(月) 役員会9:30、定例会10:00、J-ｽﾀ 11:00
 5日(火) 公園清掃9:00
 12日(火) かたらん会 体操13:30～
 18日(月) 役員会9:30、定例会10:00、J-ｽﾀ 11:00
 26日(火) かたらん会 体操13:30～

お問合せ：公民館

早良図書館がやってきた!! みんな集まれ!

公民館で **ボードゲーム** をしよう PART 2

9/6(土) 10:30～12:00
 百道浜公民館 児童集会室&ロビー

参加費無料
 途中入退室自由・申込み不要
 対象:小学生～中学生 定員:25名
 主催・問合せ:福岡市早良図書館
 ※8・9月は休館のため総合図書館へ
 TEL852-0600「早良図書館へ」とお伝えください。

地域包括ケア **百道浜いきいきカフェ**

日時：8月1日(金)14:00～16:00
 場所：公民館 児童等集会室 ロビー
 14:00～おしゃべり会 市いきいきセンター、
 保健師、社協委員、民生委員と一緒に
 15:00～もち体育館 中村先生による健康体操
 主催：社会福祉協議会、民生・児童委員、公民館
 【お問い合わせ：公民館】

マイナンバーカードの申請
 &「マイナ保険証の申込等のサポート

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ご自宅に届くので大変便利です。(区役所・出張所へ受取りに行く必要はございません。)

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(予約不要)も実施します。

日時：8月20日(水) 14:00～16:00
 会場：百道浜公民館 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14日(木) 9:00～18:00
 予約受付：福岡市マイナンバーカード出張サポートコールセンター
 TEL092-600-2402 ※詳細はお電話で

★子育てサロン

日時：8月6日(水) 10:30～12:00 講堂
 8月20日(水) 10:30～12:00 講堂

天気が良ければ水遊びをします。着替え、タオル、水着等をご持参ください。かもめ文庫の読み聞かせ&手遊びもあります。みんなでおしゃべりしながら、子どもたちと遊びませんか? 子育てサロン見守りボランティアも募集中です!