

ありがとう・おかげさま・おたがいさま

ひよこっこランド

ママとベビーのための
ヨガ・リラクゼーション・ストレッチ体操と
ベビーマッサージ

お子さんと一緒に心身のリラクゼーションにいらっしゃいませんか？ご参加をお待ちしています。

日時：12月12日（金）10:30～11:30

場所：飯倉中央公民館 講堂

講師：ヨガインストラクター 脇掛 凡子さん

対象：乳幼児とその保護者

環境講座 臨海3Rステーション施設見学

臨海3Rステーションを見学し、家庭ゴミの減量や、福岡市のリサイクルのしくみを学びます。

日 時：12月16日（火）9:30～15:00

参加費：1,000円（昼食代込み）

定 員：10名

申込み：参加費を添えて公民館へ

共催：校区環境部・飯倉中央公民館

詳細は別途回覧をご覧ください。

クローバーサロン

～近くでつながるホッとする居場所～

時間内の出入りも過ごし方も自由です。お待ちしています。

日 時：12月17日（水）10:00～14:00

場所：飯倉中央公民館

内容：脂肪燃焼チアリズム体操・クリスマス交流会など

ハンドマッサージ 300円・コーヒー・紅茶は 100円

共催：つなぐるコミュニティ・飯倉中央公民館

◆◆みんな友だち ◆◆◆《子どもの健全育成関連事業》

友遊ランド

砂絵でキラキラクリスマス

待ち遠しいクリスマス。綺麗な砂を使って描く「砂絵」の作品を作ります。みんなの参加を待っています。

日 時：12月20日（土）10:00～11:30

場所：飯倉中央公民館 講堂

講師：画家 保坂 真紀さん

材料代：500円 定員：30人 対象：小学生

持ってくる物：お茶・上靴・タオル

飯倉中央公民館だより

No.9 令和7年12月1日

ハートフルフェスタ in 飯倉中央

開催日時：12月14日（日）10:00～
場 所：飯倉中央公民館 講堂

地域のみなさんと交流を深めながら、
人権について楽しく考えたいと思います。
詳細は別途お知らせをご覧ください。



主催：校区人権尊重推進協議会

認知症コミュニケーション・ケア技法

「ユマニチュード®」講座

「ユマニチュード」の基本的な技術を学び、認知症の人にもやさしいまちをつくりましょう。

日 時：12月14日（日）11:00～12:00

場所：飯倉中央公民館 講堂



申込み：いずれかの方法でお申込みください

・飯倉中央公民館まで

・右の二次元コードからオンラインで

・福岡市ユマニチュード講座一斉実施事務局

TEL：092-600-2786(平日 9:00～17:00)

共催：校区人権尊重推進協議会

マージャンロンポン会

手先と頭を使って、脳トレ・コミュニケーション・仲間づくり・心身の健康につなげてみませんか。初心者の方もベテランの方も、皆さまのご参加をお待ちしています。

日 時：12月20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

アレコレ雑学講座

お正月の寄せ植え

お手製の寄せ植えで、お正月を迎え寿ぎましょう。

みなさんのご参加をお待ちしています。

日 時：12月22日（月）13:30～15:00

場所：飯倉中央公民館 講堂

講師：みどりのコーディネーター 吉松 晃子さん

持ってくる物：タオル・軍手・持ち帰り用袋

材料代：1,500円（申込時に集めます）

申込締切：12月15日（月）

共催：校区環境部・飯倉中央公民館

出会い・ふれあい・学びあい・人いきいき

《高齢者地域参画支援講座》

シニア交遊会

人権コンサート

ハーフとギター癒しの演奏会

美しい音色に包まれ、心あたたまり癒されましょう。

日 時：12月26日（金）10:00～11:30

場所：飯倉中央公民館 講堂

講師：ミュージックあたりえ temitele

荒牧 輝信さん、荒牧 正子さん



《公民館休館のお知らせ》

● 12月28日（日）と1月4日（日）は、利用申し込みがない場合は休館します。利用を希望される場合は、12月18日（木）午後5時までに申請してください。

● 公民館年末年始休館日について
12月29日（月）～1月3日（土）は休館します。

12月

行事予定

6日（土）ひだまり文庫

12日（金）ひよこっこランド

13日（土）自治協議会定例会（自治協）

14日（日）ハートフルフェスタ in 飯倉中央（人尊協）

「ユマニチュード®」講座

15日（月）マイナンバーカード申請出張サポート

16日（火）環境講座施設見学

17日（水）クローバーサロン

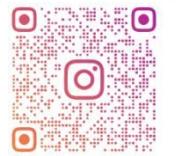
20日（土）友遊ランド

ロンポン会

ひだまり文庫

22日（月）アレコレ雑学講座

26日（金）シニア交遊会



飯倉中央公民館 Instagram

講座のお申し込み・お問い合わ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



公民館主催事業の風景

デジタル塾 10月20日(月)・11月14日(金) 暮らしを便利にするAI体験・スマホでつくるカード体験 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



『Gemini』、『ChatGPT』を使ってAIとおしゃべりを、『Canva』でカードづくりを体験しました。
「私にも使えた!」「楽しい!」と、好評でした。

シニア交遊会 10月24日(金) 体力測定とお家でできる体操

講師：健康運動指導士 森口 晴美さん
校区担当保健師 深村 友恵さん

握力、5回立上り、開眼片足立ちの測定をして、現在の体力や、昨年と比べてどうかを知ることができました。今日の結果はこれまでの生活や運動の結果です。これからも体力を維持して、元気に過ごしましょう。

★おすすめのワンポイント!

食事やトイレなど、いすに座ったり立ち上がったりする時、座面ぎりぎりでちょっとだけ静止してみましょう。
実はこれ、スクワットと同じ運動効果があるそうです。
毎日の動作で手軽に筋力アップ!ぜひお試しください。



一人一花運動 10月30日(木) 公民館の花壇を作ろう!



暑かった夏にも憩いを与えてくれた花壇を、秋冬の草花で模様替えをしました。
ご参加の皆さん、ありがとうございました。



「一人一花運動」は、まちを花と緑でいっぱいにする福岡市の取り組みです。

《人権標語》原中学校生徒作品
考え方 自分の発言 自分の行動

マージャン ロンポン会 11月 8日・15日(土)

共催：校区福祉保健部・飯倉中央公民館

参加者は勿論ですが、ボランティア講師の方々も楽しみにして来てくださっています。本当にありがとうございます。

初心者も腕に覚えのある方も一緒に楽しめる会で、新しい出会いやふれあいの場ができます。



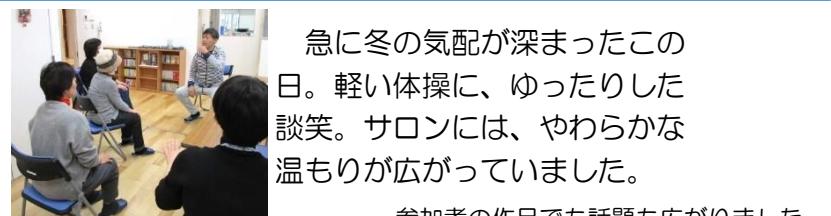
ひよこっこランド 11月14日(金) ママのためのフェムケアとアロマ

講師：ヨガインストラクター 野上 智子さん



デリケートゾーンを含む女性特有の不調に寄り添った講座でした。生活習慣やケアの見直しで、心身の調子をととのえ、毎日をいきいきと過ごせるように——。全身につかえるフェムケアオイルもブレンドしました。

クローバーサロン 11月19日(水)



急に冬の気配が深まったこの日。軽い体操に、ゆったりした談笑。サロンには、やわらかな温もりが広がっていました。

参加者の作品でも話題も広がりました。

子育てサロン いいなか広場 クリスマス会

日 時：12月9日(火) 10時～12時
場 所：飯倉中央公民館 講堂

10:30からはクリスマスコンサートです。
主 催：飯倉中央校区子育てサロン いいなか広場

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12月15日(月) 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】12月9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。)



令和7年度 福岡市人権尊重週間(12月4日～10日)

「人権を尊重する市民の集い」(早良区会場)

日 時：令和7年12月9日(火) 14:00～15:40

会 場：早良市民センター 4階ホール

演 題：「深刻化するネットいじめ

その現状と大人の役割」

講 師：ジャーナリスト・メディア教育評論家
渡辺 真由子さん

・事前申込み不要。定員500名。手話通訳、要約筆記あり。

(問い合わせ) 早良区生涯学習推進課

TEL:833-4401 FAX:851-2680

主催:福岡市人権尊重行事推進委員会

年末・年始のごみ出し日変更

12月31日(水)から1月3日(土)は
ごみの持ち出しができません。

※飯倉2丁目・3丁目とも

今年最後の燃えるごみ持ち出し日は
12月28日(日)です。

※飯倉3丁目のみ

空きびん・ペットボトル回収(第1木1/1分)は
12月30日(火)に振替です。

粗大ごみ…12/29(月)～1/4(日)の受付・収集は休み。

粗大ごみ受付センター 092(731)1153

ごみに関する問合せ先：

早良区役所生活環境課 092(833)4340

環境局収集管理課 092(711)4346