

ひよっこランド

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 沓掛 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。お待ちしております。

日時：12月17日（水）10：00～14：00

場所：飯倉中央公民館

内容：脂肪燃焼チェアリズム体操・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：つながるコミュニティ・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

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

お手製の寄せ植えて、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、心あたため癒されましょう。

日時：12月26日（金）10：00～11：30

場所：飯倉中央公民館 講堂

講師：ミュージックあとりえ temitele

荒牧 輝信さん、荒牧 正子さん

お待ちしております

《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。

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
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



ミニ図書館 ひだまり文庫 貸出日

12月6日（土）20日（土）14：00～16：00

場所：飯倉中央公民館 児童等集会室

12月
行事
予定

- 6日（土）ひだまり文庫
- 12日（金）ひよっこランド
- 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



★公民館誘導案内板

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たりする時、座面ぎりぎりですと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
考えよう 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。本当にありがたいことです。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ています。



ひよっこランド 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て、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。



11月19日(水)

クローバーサロン



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
ごみの持ち出しはできません。**

※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