



スマホでお買い物講座

遠い、重い、探してまわれない、時間がない…
そんなこんなを一気に解決！支払いや安全対策
も教えていただきます。ご参加をお待ちしています。
日時：10月2日(金) 10:00～12:00
場所：飯倉中央公民館 講堂
講師：株式会社 談
アプリを入れられるスマートフォンを充電してお持ちください。

《乳幼児ふれあい学級》ひよっこランド あいくるがやってくる

楽しい歌やパネルシアター、親子あそびをいっぱい
用意して、お待ちしております。
日時：10月9日(金) 10:30～11:30
場所：飯倉中央公民館 講堂
講師：福岡市中央児童館
対象：0歳児～未就園児とその保護者

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ましょう。
日時：10月10日(土)・29日(木)
14:00～16:00
場所：飯倉中央公民館 講堂
共催：校区福祉保健部・飯倉中央公民館

パンづくり体験

生地のやわらかな触感、焼き上がる香ばしい香り、
そして焼き立ての味を存分に味わう体験講座です。
日時：10月16日(金) 10:00～12:30
場所：飯倉中央公民館 学習室
講師：坂口 由美子さん 定員：5名(要申込み)
材料代：500円 持ち物：エプロン・マスク・三角巾・タオル
申込み受付：9月28日～10月10日

ミニ図書館 ひだまりのご案内

日時：10月3日(土) 17日(土) 14:00～16:00
場所：飯倉中央公民館 児童等集会室
陽だまりのように心地よい場所をご用意しています。
読書やくつろぎの場にご利用ください。赤ちゃん連れも大歓迎

きて！みて！たべて！わくわく 給食体験

栄養、安全、地元食材を重視した献立の学校給食につ
いてお話を聴き、飯倉中央小学校で作られた給食の試食を
します。ぜひお越しください。
日時：10月20日(火) 11:00～12:40
場所：飯倉中央公民館
献立：食パン、黒豆きなこクリーム、
ポークシチュー、チンゲンサイのソテー、牛乳
参加費：500円(試食代・保険等の費用) 定員：20名

お子さま連れも おひとりさまも クローバーサロン みんなみんな ～ほっと一息・地域のひだまり～

最近のお気に入り、マイブームなど、気軽なお話にいらっ
しゃいませんか。時間内出入り自由です。
日時：10月21日(水) 13:30～15:30
場所：飯倉中央公民館 児童等集会室
内容：交流

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 体力測定とお家でできる体操

今の体力を知り、体力維持増進に効果的な運動を習い
ます。運動の後は、皆さんとカレーライスを食べながら
楽しく過ごしましょう。事前のお申込みをお願いします。
日時：10月23日(金) 10:00～12:00
場所：飯倉中央公民館 講堂
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
軽い運動ができる服装でご参加ください。
※水分補給のための飲み物をおもちください。
シニア交遊会(年会費500円)は、いつからでもご入会いただけます。

◆◆◆ みんな友だち ◆◆◆ 《子どもの健全育成関連事業》 友遊ランド 卓球バレーをしよう！

スポーツの秋！ニュースポーツで楽しみましょう。
日時：10月24日(土) 10:00～11:30
場所：飯倉中央公民館 講堂
講師：スポーツ推進員 鶴丸 誠さん
持ってくる物：お茶・上靴・タオル / 対象：小学生

公民館の花壇を作ろう！

ガーデニングや、お花の好きな方、お待ちしております。
日時：10月30日(金) 10:00～12:00
場所：飯倉中央公民館

サークル発表会実行委員会②(各サークルへ別途案内済)

日時：10月3日(土) 13:30～ 場所：飯倉中央公民館 講堂

すくすく健康相談(母子巡回健康相談)

日時：10月19日(月) 受付 10:00～10:30
場所：飯倉中央公民館 講堂
内容：身体測定、育児相談、妊産婦の健康相談 / 持ち物：母子健康手帳
問合せ：早良区保健福祉センター
地域保健福祉係 Tel 092(833)4363

《公民館休館のお知らせ》

10月25日(日)は、利用申込みがない場合は臨時休館します。
利用を希望される場合は、10月15日(木)午後5時までに
利用申込みをお願いします。
10月31日(土)は、定例休館日です。

- 2日(金) スマホでお買い物講座
- 3日(土) サークル発表会実行委員会②
ひだまり文庫
- 9日(金) ひよっこランド
- 10日(土) 自治協議会定例会(自治協)
ロンポン会
- 16日(金) パンづくり体験
- 17日(土) ひだまり文庫
- 19日(月) すくすく健康相談(母子巡回健康相談)
- 20日(火) 学校給食試食会
- 21日(水) クローバーサロン
- 23日(金) シニア交遊会
- 24日(土) 友遊ランド
- 26日(月) 小学2年生公民館見学
- 27日(火) 人尊協フィールドワーク
- 29日(木) ロンポン会
- 30日(金) 公民館の花壇を作ろう！
マイナンバー申請出張サポート

10月 行事予定

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: iikurachuou133@jcom.home.ne.jp



公民館主催事業の風景

クローバーサロン

8月19日(水)



年金のお話とギターコンサート

講師:馬場 康夫さん

年金のしくみや成り立ち、変遷を聴きました。また、実際に必要な請求手続き、万が一の時(障害年金・遺族年金)のことで、具体的にはなかなか聞きにくいことも教えていただきました。



年金の話のあとは、ギター演奏と珈琲で和みのひと時でした。

健康講座

8月22日(土)

ぐっすり眠って いきいき健康!

講師:健康運動指導士 国平 知允さん

深い眠り(ノンレム睡眠)に入ると、脳細胞は縮むのだそう!細胞が少し縮むことで、脳脊髄液という「洗浄液」が日中に溜まった老廃物を排出し、脳の神経細胞を休ませ、ストレスや感情のリセットができる…なるほど、良質な睡眠が大切だと解ります。良質な睡眠のための生活のポイントも習い、楽しく体を動かしました。ぐっすり眠って、いきいき過ごしましょう。



デジタル塾

8月26日(水)

暑い夏は おうちでエンタメ

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

YouTubeの便利な使い方を学びました。また、AI検索で、関連動画や答えを探す機能を体験しました。ただし、AIが間違ふこともあります。『大切な情報は公式情報などで確認することが必要』という重要事項も教わりました。

サークル人権学習会

8月29日(土)

「学ぼうユニバーサル」～心・しくみ・ことば～

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



ユニバーサル都市・福岡

誰もが安心して使いやすく過ごしやすいするための「ユニバーサル」について学びました。

「街のあちらこちらで(公民館内でも)、ユニバーサルデザインを見かけ、その工夫や、やさしさを感じます。バリア



フリーは物理的な壁をなくすだけではなく、私たち一人一人の意識や行動のバリアをなくすことと気づきました。」

(受講後の感想より)

ひよっこランド

9月11日(金)



ママのランチからの離乳食づくり

講師:栄養士 吉川 紀三代さん

大人用のおかずから取分けて離乳食を作るポイントや注意点を教わり、調理実習をしました。ベビーからの実食レビューは、ご機嫌な笑顔でした。



デジタル塾

9月11日(金)

アツと驚く! AIの便利ワザ

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



ChatGPT、Gemini、Claudeを体験しました。驚くほど人間らしく自然な会話ができて面白いです。

複数のAIを併用することで回答の検証ができるのも大きなメリットだと実感しました。

マージャン ロンポン会

9月12日(土)

共催:校区福祉保健部・飯倉中央公民館

今回のテーマ「麻雀で頭を使えば、体全体のリフレッシュ!」。また、始まりの時間を利用して「使ってるようで使わない肩のリフレッシュをしよう!」。全身の健康増進を目指しています。

福岡市長選挙 移動期日前投票所のご案内

投票日(11/15)に投票所へ行くことが難しい方のためにマイクロバス等を使用した移動期日前投票所を設置する予定です。ぜひご利用ください。

日時 11月12日(木)と13日(金)

時間はいずれも11:00~17:00

場所 イオン原店 駐車場(原通り沿い)

対象 早良区の選挙人

問合せ先 早良区選挙管理委員会事務局

(TEL 092-833-4399)

※区役所や商業施設等の期日前投票所の情報については、後日送付される投票所入場整理券をご確認ください。

子育てサロン いいなか広場

日時 10月13日(火) 10時~12時 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

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8年10月30日(金) 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】10月26日(月)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



マイナンバー

「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。)

「第46回早良地域安全推進大会」の開催について

開催日時:10月9日(金)午前10時30分~概ね2時間

開催場所:早良市民センター4階大ホール(参加無料)

プログラム

・防犯功労者・団体表彰

・防犯寸劇:「うまい話は詐欺!!」

(出演:飯原校区老人クラブ連合会)

・防犯講話:「二セ電話詐欺被害防止」

(講師:福岡県警察生活安全総務課)

・音楽演奏:福岡県警察音楽隊

お問い合わせは、早良防犯協会事務局

(担当:中嶋)電話番号:851-5877 まで



《人権標語》小学生の作品

伝えよう 感謝の気持ち ありがとう